

Barbara Dehm zu «Yoga mit Stuhl»

# Entdecken, was noch geht

Der Stuhl ist, etwa im Altersturnen, ein bewährtes Hilfsmittel. Nun zieht er in die Yogastudios ein – mit wohltuenden Nebeneffekten.

CARMEN FREI

«Das ist tatsächlich ein spezieller Yogastuhl», erklärt Barbara Dehm und weist auf die Eigenheiten des Möbelstücks hin. Er ist zwar ein platzsparender Klappstuhl, aber dennoch von hoher Standfestigkeit. Er ist rutschfest, hat einen kräftigen Rahmen, aber keine unnötigen Zwischenlehnen, zudem verfügt er über eine ebene Sitzfläche. «Für Yoga ist er perfekt, am Esstisch hingegen wäre er unbequem.» Wie vielfältig sich dieser Stuhl nutzen lässt, zeigt die Lektion «Yoga mit Stuhl», die Barbara Dehm immer am Dienstagvormittag an ihrem Badener Yogastandort einer Gruppe von Frauen im Alter zwischen 73 und 80 Jahren erteilt. Bei der Übung «Taube» werden die Teilnehmerinnen angeleitet, einen Fuss auf den Stuhl zu stellen, sich nach vorne zu beugen, die Hände auf die Lehne oder je nach Dehnfähigkeit auf die Sitzfläche zu legen. Bei der «Palme» wird auf die Fussspitzen gestanden, der Stuhl vor jeder Person dient als Stütze, um nicht aus dem Gleichgewicht zu fallen. Wieder eine andere Übung wird sitzend auf dem Stuhl ausgeführt, die Beine verschränkt, der Oberkörper zur Seite gedreht, die eine Hand auf dem Oberschenkel, die andere die Lehne greifend, um die Dehnung länger halten zu können.

## Viel mehr möglich als gedacht

Barbara Dehm praktiziert seit dreissig Jahren und unterrichtet seit über fünfzehn Jahren Yoga in Kirchdorf und Ba-



Barbara Dehm: «Ich erfahre Yoga als einen sehr alltagsbezogenen Weg. Der achtsame und bewusste Umgang mit Körper, Haltung und Atem verändert merkbar mein Dasein in der Welt»

BILD: ZVG

den. «Der Stuhl ermöglicht es auch Menschen, die aus irgendwelchen Gründen in ihrem Bewegungsspielraum eingeschränkt sind, Yogaübungen auszuführen. Der Inhalt der Lektion liegt bei sanfter Kräftigung, Dehnungen, Gleichgewichtsübungen, Atem- und Entspannungsübungen.» Seit gut einem halben Jahr bietet sie in Baden «Yoga mit Stuhl» an und stellt

positiv überrascht fest, wie wohltuend es für die Teilnehmenden sein kann, wenn sie sich nicht auf das fixieren, was durch Verletzungen oder Erkrankungen nicht mehr geht, sondern auf das, was trotz allem möglich ist.

## Körper und Psyche im Einklang

Nach ihren Ausbildungen zur Primarlehrerin beziehungsweise ein paar

Jahre später zur Musikerin begann sich Barbara Dehm vermehrt für die Zusammenhänge von Körper und Psyche zu interessieren. «Als Oboistin hatte ich erfahren, dass der Klang meines Instruments und seine Wirkung ganz wesentlich davon abhängen, in welcher körperlichen und psychischen Verfassung ich mich befinde», erzählt die lebensfrohe 59-Jährige.

Langjährige Selbsterfahrung und Weiterbildungen in körperorientierter Therapie- und Ausdrucksformen führten sie immer wieder zum Yoga zurück.

## Neue Qualitäten entdecken

Gehört Yoga für viele Menschen zum angesagten Lebensstil, beobachtet Barbara Dehm bei ihrer Yoga-mit-Stuhl-Gruppe andere Nebeneffekte. Die Yogalektion ist zum Beispiel wertvoller Begegnungsort. «Vor und nach dieser Stunde wird geplaudert und gelacht wie sonst kaum in einer Gruppe», freut sich die Lehrerin. «Diese Generation von Menschen ist die Beschäftigung mit sich selber weniger gewohnt. Besonders unterstützt durch gezielte Atemübungen in sich hinein zu spüren, kann für sie eine Entdeckung sein.»

Barbara Dehm ist es wichtig, dass die Teilnehmenden ihre Körperwahrnehmung verbessern können. «Übergeordnetes Ziel der Yoga-mit-Stuhl-Stunden ist eigentlich, in einen Austausch und anderen Umgang mit sich selbst zu kommen. Es geht nicht mehr nur um Leistungsfähigkeit und Perfektion, sondern um innere Ruhe, Gelassenheit, Annahme.» Barbara Dehm spricht aus eigener Erfahrung, wenn sie sagt: «Im Altern entstehen neue Qualitäten. Es ist schön, diese Qualitäten zu entdecken, an ihnen zu arbeiten und sie in die Welt zu bringen.»

## AGENDA

### MITTWOCH, 9. FEBRUAR

Flick-Kafi – Rat und Tat beim Reparieren: ob Lampe, Stuhl, Radio, Küchenmaschine oder Laptop – Begegnungen bei Kaffee und Kuchen. Pfrundhaus Lupfig, Sandgasse 19, 14 bis 17 Uhr. Auskunft Esther Graf, 056 443 10 11

### MITTWOCH, 9. FEBRUAR

Sturzprävention – das richtige Training hilft. Dagmar Philipp gibt theoretische und praktische Tipps. Ein Angebot vom Kanton Aargau. Treffpunkt: Rathausaal Brugg, 1. Stock. Auskunft: Seniorenrat Stadt Brugg, Roland Leupi, 079 365 93 22, rleupi@lupix.ch

### DIENSTAG, 14. FEBRUAR

Schneeschuhtour rund ums Cheibehorn, für Geniesser und für Sportliche, eine tolle Tour rund um die Oberstockenalp. Besammling: 7 Uhr, Bahnhof Brugg, Seite Campus. Auskunft und Anmeldung: Claudia Berli, Tourenleiterin Pro Senectute, claudia@lesberlis.ch

### DIENSTAG, 14. FEBRUAR

Gesprächsgruppe Angehörige von Menschen mit Demenz, Gelegenheit für Gespräch und Austausch in einem diskreten Rahmen. Treffpunkt: 13.30 Uhr, Neumarkt 1, 7. Stock, Brugg. Auskunft: Thomas Jenelten, Telefon 062 893 11 80, Alzheimer Aargau, alz.ch

### MITTWOCH, 15. FEBRUAR

«Lilies of the field»: eine Komödie. Filmreihe «Kinoreif», 17 Uhr, Odeon Brugg. Tickets unter odeon-brugg.ch oder 056 450 35 65, Seniorenrat Stadt Brugg

### DONNERSTAG, 16. FEBRUAR

Seniorentheater Herbschtröse «Lieber ledig und frei». Eine Komödie. Treffpunkt: Pfrundhaus, Sandgasse 19, Lupfig. Anmeldung: Renate Trösch, Koordinationsstelle Alter Region Brugg, 056 441 48 48, info@alter-region-brugg.ch

### MITTWOCH, 22. FEBRUAR

Regenbogenkaffee – das Kaffee für alle Eine gemütliche Kaffeerunde für jedermann mit Spiel und Spass. Treffpunkt 14 Uhr, Cafeteria Süessbach AG Brugg. Auskunft: Renate Trösch, Koordinationsstelle Alter Regio Brugg, info@alter-region-brugg.ch

## PRO SENECTUTE



## Freiwillige gesucht für Packhilfe

Fürs Pilotprojekt «Umzugs- und Packhilfe» sucht die Pro Senectute engagierte Menschen, die sich als Freiwillige für die Organisation einsetzen wollen. Als Freiwillige oder Freiwilliger der Packhilfe schenkt man Zeit und unterstützt ältere Menschen, die ein neues Zuhause beziehen, beim Aussortieren und Einpacken ihrer wichtigsten Gegenstände. Der Umzug und die Wohnungsreinigung werden anschliessend durch externe Dienstleister erbracht.

Suchen Sie eine neue und sinnstiftende Aufgabe? Gerne informieren wir Sie un-

verbindlich über das Pilotprojekt «Umzugs- und Packhilfe» und die damit verbundenen Einsatzmöglichkeiten. Sie sind herzlich zu unserem Informationsanlass eingeladen. Dieser findet auf der Beratungsstelle in Baden statt und dauert circa 45 Minuten mit anschliessendem Apéro. Eine Anmeldung ist erwünscht über Telefon 062 837 50 70 oder per E-Mail an info@ag.prosenectute.ch.

**Dienstag, 14. Februar, 18 Uhr**  
**Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau,**  
**Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden**

## LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Cornelia Haller, 62, Baden

«In meinem Twitterprofil steht unter anderem: Badener Stadtgängerin und Menschenfreundin. Dazu bin ich Familienfrau mit Mann, drei erwachsenen Kindern und zwei Enkelkindern. Sie finden, ich sei «s'liebschte Omi». Dieses und andere Komplimente machen mich dankbar. Mein Beruf ist auch mein Hobby. Als katholische Seelsorgerin, zuständig für Baden Kappelerhof, ist mir die Seniorenarbeit wichtig. Das Arbeiten mit Menschen, ob jung oder alt, fordert heraus. Vor allem bei schweren Schicksalsschlägen fällt es mir schwer, mich abzugrenzen. Doch trägt mich mein Glaube, meine Familie – aber eben auch der Einsatz für Mitmenschen. Dabei lerne ich, dass jedes Alter Schönes hat. In Gesprächen mit Älteren berührt mich deren Lebensweisheit. Diese anzuerkennen, wie es in indigenen Völkern und Kulturen Brauch ist, wäre ein Wunsch von mir an die Gesellschaft. Mit Würde alt zu werden, ist mein persönliches Ziel.» AUFZEICHNUNG: CF

## WICHTIGE ADRESSEN

### Gegen Einsamkeit

Malreden – das telefonische Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter ist kostenlos, täglich von 14 bis 20 Uhr: 0800 890 890, malreden.ch

### Entlastungsdienst Schweiz

Rain 6, Postfach 4259, Aarau 058 680 21 50 entlastungsdienst.ch

### Koordinationsstelle Alter Region Brugg

Neumarkt 1, Brugg alter-region-brugg.ch 056 441 48 48 info@alter-region-brugg.ch

### Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen

Dienstag bis Donnerstag, jeweils vormittags, 062 823 11 66 ombudsstelle-ag.ch

### Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)

0848 00 13 13 (Mo bis Fr von 14 bis 17 Uhr) info@uba.ch

### Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Brugg

Neumarkt 1, Brugg 056 203 40 80 brugg@ag.prosenectute.ch

Die Sonderseiten «Rund ums Altern» erscheinen – als Kooperation der Effingermedien AG mit der Koordinationsstelle Alter und der Pro Senectute Region Brugg – jeweils am ersten Donnerstag im Monat.

TIPPS RUND UMS ALTERN

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Kieser Training unterstützt starke Knochen – in jedem Alter BILD: ZVG

## Stark bis in die Knochen

Knochen sind keine trockene Materie! Beim Kieser Training werden sie durch Bewegung und Belastung angeregt.

Knochen werden ständig durchblutet, und in ihrem Inneren findet ein steter Umbau statt. Sogenannte «Osteoblasten» bauen fleissig Knochen auf. Ihre Gegenspieler, die «Osteoklasten», bauen Knochensubstanz ab, damit die Knochen nicht ins Unendliche wachsen. So erneuern sich Knochen laufend selber. Wenn die abbauenden Osteoklasten fleissiger sind als die aufbauenden Osteoblasten, siehts allerdings nicht gut aus. Der Mensch leidet unter Knochenschwund, sogenannter

«Osteoporose». Die häufigste Ursache dafür sind Bewegungs- und Belastungsmangel. Krafttraining hat eine überraschende Wirkung auf die Knochenfestigkeit. «Knochentraining» ist besonders anspruchsvoll und bedarf einer exakten Steuerung durch die medizinische Fachkraft im Kieser Training, sodass die Ziele des Trainings, wie zum Beispiel Steigerung der Festigkeit, Haltungskorrektur und allgemeine Kräftigung, auch erreicht werden. Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Kennenlerntermin inklusive ausführlicher Anamnese. zvg

**Kieser Training Baden**  
Gstühlplatz 1, 5400 Baden  
Telefon 056 250 20 50  
www.kieser-training.com



Die grosszügigen Wohnflächen bieten viel Gestaltungsspielraum BILD: ZVG

## Selbständig - mit Unterstützung

Die WirnaVita AG eröffnete Anfang Jahr in Würenlingen das «Begleitete Wohnen am Sonnenberg».

Mehr als die Hälfte der Wohnungen sind bereits vermietet, und Leben ist eingekehrt. Sie möchten weiterhin selbständig leben und gleichzeitig die Annehmlichkeiten und Sicherheiten einer bedarfsgerechten Unterstützung nutzen? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Ihre Vorteile:

- Wohnen in einem interessanten sozialen Umfeld
- Grosszügige Wohnfläche zum Selbergestalten
- Gemeinsamer Aufenthaltsraum

- Verpflegungsmöglichkeit im WirnaVita-Restaurant
  - Wäscheservice und Wohnungsreinigung nach Bedarf
  - Hilfestellung und Beratung durch Kontaktperson
  - Direkt bei der Bushaltestelle
  - Lebenslanges Wohn- und Betreuungsrecht
  - Notfalldienst rund um die Uhr
  - Bevorzugte Aufnahme ins Pflegeheim WirnaVita
- Laden Sie die detaillierten Unterlagen von der Website herunter oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns, Sie persönlich kennenzulernen und Ihnen unser Angebot vorstellen zu dürfen. zvg

**WirnaVita AG – Wohnen im Alter**  
Baderweg 1, 5303 Würenlingen  
Telefon 056 297 12 00  
office@wirnavita.ch  
www.wirnavita.ch



Vanessa Reiss bietet eine Vielfalt an Behandlungen an BILD: ZVG

## TCM und Balance-Akupunktur

Vanessa Reiss ist Spezialistin für TCM und Hypnose. Sie bietet in ihrer Praxis in Brugg Balance-Akupunktur an.

Dass Balance-Akupunktur Unglaubliches bewirken kann, hat TCM-Therapeutin Vanessa Reiss bei ihrer Weiterbildung am eigenen Leib erfahren. Ihr Fuss, der nach einem Unfall und den nachfolgenden Operationen Monate später noch Schmerzen verursachte, fühlte sich nach der Behandlung mit Balance-Akupunktur wieder richtig gut an, die Bewegungsfreiheit konnte massiv verbessert werden, die Schmerzen und Missempfindungen waren weg. Bei der hierzulande noch

nicht so bekannten Methode, die bei chronischen Krankheiten wie Migräne, Allergien, rheumatischer Arthrose, MS, Diabetes, Bluthochdruck, Darmbeschwerden sowie Schmerzen im Bewegungsapparat oder auch bei Kinderwunsch eingesetzt werden kann, werden die Nadeln weit weg vom betroffenen Areal gesetzt. Durch diese traditionelle Methode werden die Meridiane ausbalanciert und Blockaden lösen sich – spürbar ist dies oft schon bei der ersten Behandlung. Die Balance-Akupunktur lässt sich perfekt mit der klassischen TCM kombinieren. zvg

**Naturheilpraxis Reiss**  
Neumarktplatz 1, 5200 Brugg  
Telefon 078 404 71 79  
www.reiss-naturheilpraxis.ch



Den «Beauty-Slim» gibts in drei verschiedenen Aromen BILD: ZVG

## Neuer gesunder Abnehmdrink

Der gesunde Abnehmdrink «Beauty-Slim» basiert auf 100%iger Schweizer Herstellung und Qualität.

Haben Sie schon vom neuen Abnehmdrink gehört? Gesunde Abnahme: in vier Wochen bis zu minus 8 Kilogramm! Sie fragen sich, wie das funktionieren soll? Sie nehmen ihn drei Mal täglich dreissig Minuten vor Ihrer Mahlzeit ein. Die Zubereitung ist sehr simpel: eines der drei Aromen (Zitrone, Kirsche und Apfel) wählen, 250 ml kaltes Wasser dazugiesen, verrühren und zügig trinken. Das gesunde Getränk verhalf Tausenden Menschen zur ge-

sunden Abnahme. Durch den Hauptbestandteil Glucomannan tritt das Sättigungsgefühl viel schneller ein. Weitere Nährstoffe und Vitamine beschleunigen den Stoffwechsel und reduzieren das Fett. Der Beauty-Slim-Drink verhilft nicht nur zur Abnahme, sondern verschafft auch ein besseres Hautbild, stärkt die Nägel und unterstützt das Haarwachstum. Die Vision der Firma Beauty Swiss by IB GmbH ist es, Menschen zu einem «gesunden Ich» zu verhelfen, damit Lebensqualität, Glückseligkeit und Wohlfühl im Vordergrund stehen! zvg

**Weitere Infos unter**  
www.beautyswissbyib.com  
Telefon 076 331 75 65

**Unterstützung rund um Ihre Finanzen**

PRO SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

Unsere Fachpersonen entlasten ältere Menschen und ihre Angehörigen bei finanziellen oder administrativen Alltagsaufgaben.

- Steuerklärungsdienst
- Administrativer Dienst
- Treuhanddienst

Wir sind gerne für Sie da. Rufen Sie uns an.

Pro Senectute Aargau  
Telefon 062 837 50 70  
info@ag.prosenectute.ch • www.ag.prosenectute.ch

**Baden ist altersfreundlich**

Bei einer Mitgliederumfrage von Gerontologie CH fielen sechs Gemeinden mit besonders hohen Werten auf. Diese wurden von Gerontologie CH in der Folge einzeln vorgestellt. Darunter auch die Stadt Baden, die sich durch eine hervorragenden Vernetzungsarbeit auszeichnete. «Bewährt haben sich Vernetzungstreffen im kleinen Kreis, bei denen sich ganz unkompliziert Personen, die eine ähnliche Dienstleistung anbieten, kennenlernen und austauschen», sagt Melanie Borter, Leiterin der Koordinationsstelle Altersnetzwerk. «Zudem unterstützt die Stadt Baden Akteure, die selbst wichtige Vernetzungsarbeit leisten. So zum Beispiel den Seniorenrat Region Baden.» altersfreundliche-gemeinde.ch

**STOP DER STURZGEFAHR**

Wir installieren eine Dusche nach Mass an der Stelle Ihrer Badewanne.

- ✓ Der Umbau erfolgt in nur einem einzigen Tag
- ✓ Wir realisieren Umbauten in der ganzen Schweiz
- ✓ Der Beratungs und Ausmass Termin vor Ort ist unverbindlich und kostenlos

Uns können Sie auch unkompliziert per Whatsapp kontaktieren.

BAD UND SICHERHEIT 078 406 98 83 info@badundsicherheit.ch badundsicherheit.ch