

Sanfte Bewegungsangebote für Ihr Haus – Aktivierung mit Herz und Verstand



Sanfte Bewegungsangebote für Ihr Haus – Aktivierung mit Herz und Verstand

wir freuen uns, Ihnen ein ganzheitliches Bewegungs- und Aktivierungsangebot für Ihre Einrichtung vorstellen zu dürfen – speziell konzipiert für Seniorinnen und Senioren mit eingeschränkter Mobilität sowie für Menschen mit leichter Demenz.

Unsere Stunden schaffen einen wertschätzenden Raum, in dem Bewegung, Lebensfreude und innere Balance auf sanfte Weise gefördert werden. Dabei steht für uns eines im Zentrum:

«Ich sehe den Menschen – nicht das Alter oder die Gebrechlichkeit.»

Jeder Mensch wird gesehen, gehört und in seiner Würde geachtet – mit all seinen Erfahrungen, Bedürfnissen und Ressourcen.

Individuell abgestimmt – für Ihre Bewohnerinnen und Bewohner

Unser Programm ist massgeschneidert auf die jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden. Kein Ablauf ist starr – wir gestalten jede Stunde persönlich, einfühlsam und flexibel.

Denn: Der Mensch steht an erster Stelle.

Unser Angebot umfasst:

- Sanfte Bewegungsübungen im Sitzen (auch für Rollstuhlfahrer*innen geeignet)
- Entspannungs- und Atemübungen
- Leichtes Gedächtnistraining
- Positive Affirmationen
- Elemente aus Brain Gym® zur Förderung der geistigen Aktivität
- Brain Gym® – Bewegung für das Gehirn
- Brain Gym® nutzt einfache, gezielte Bewegungen, um beide Gehirnhälften zu aktivieren und die geistige Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Konzentration, Aufmerksamkeit und innere Balance werden gestärkt – auf sanfte, wirkungsvolle Weise.



Die Vorteile auf einen Blick:

- Förderung von Beweglichkeit, Koordination und Muskelkraft
- Unterstützung von Atmung, Entspannung und innerer Ruhe
- Geistige Aktivierung ohne Überforderung
- Mehr Sicherheit, Orientierung und Lebensfreude im Alltag
- Stärkung von sozialer Teilhabe und emotionalem Wohlbefinden

Warum zusätzliche Aktivierungsstunden so wertvoll sind

Gerade im Alltag von Pflegeeinrichtungen kann eine weitere Aktivierungsstunde pro Woche einen spürbaren Unterschied machen:

- Sie bringt Struktur, Abwechslung und Leichtigkeit
- Sie stärkt das Gefühl von Einbindung und Selbstwirksamkeit
- Sie wirkt gegen Isolation und innere Unruhe
- Und vor allem: Sie schenkt Momente der Freude und Verbindung

Meine Haltung

«Ich sehe den Menschen – mit seiner Geschichte, mit seinen Gefühlen, mit seinem inneren Reichtum.»

Ich glaube an Entwicklung – auch im hohen Alter. Ich arbeite ressourcenorientiert, beziehungsstärkend und mit echtem Respekt vor der Lebensleistung jedes Einzelnen.

Individuelle Aktivierung mit Herz:

- Persönlich gestaltete Aktivierungsstunden
- Förderung von Selbstwert, Freude und innerer Ruhe
- Stärken erkennen – und erhalten

Mein Ziel ist es Wege zu finden, um Menschen Sicherheit, Sinn und Lebensqualität zu schenken



Preise und Rahmenbedingungen

Senioren als Selbstzahler

Dauer: 60 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Investition pro Teilnehmer: CHF 20.–

Heime und Einrichtungen

Dauer: 60 Minuten

Investition: CHF 180.–

Im Rahmen der Demenztherapie biete ich folgende Leistungen an:

- **Individuelles Erstgespräch** zur Erfassung der aktuellen Situation, der Bedürfnisse sowie zur gemeinsamen Zieldefinition
- **Massgeschneidertes Therapieprogramm**, abgestimmt auf die kognitiven, emotionalen und biografischen Besonderheiten der Patient:innen
- **Erstellung individueller Texte** sowie **Audioaufnahmen**, angepasst an die jeweilige Lebenswelt
- **Nutzung lizenzierter Musik** – mit den entsprechenden Rechten für den therapeutischen Einsatz
- **Verwendung ätherischer Öle** zur Förderung von Wohlbefinden und Sinnesaktivierung
- **Therapiematerialien** speziell zusammengestellt für die geplanten Einheiten
- **Flexible Durchführung**, nach individueller Vereinbarung
- **Zielsetzung**: Förderung der Lebensqualität sowie Erhalt vorhandener Fähigkeiten und emotionaler Stabilität
- **Vertraulicher Rahmen** – alle Inhalte und personenbezogenen Daten werden diskret und datenschutzkonform behandelt
- **Fahrkosten werden zusätzlich je nach Anfahrtsweg berechnet**

Demenztherapie für Ihr Heim – Aktivierung mit Herz und Verstand

Aktivierung & Umgang mit Demenz –
ganzheitlich, praxisnah, menschlich.



Demenztherapie für Ihr Heim – Aktivierung mit Herz und Verstand

Demenz bedeutet weit mehr als eine medizinische Diagnose – sie hat tiefgreifende soziale und emotionale Auswirkungen, die das Gedächtnis, das Denken und die alltäglichen Fähigkeiten beeinflussen. Vor allem verändert sie das Leben der betroffenen Menschen sowie ihre sozialen und emotionalen Erfahrungen.

Hinter jeder Diagnose sehe ich den Menschen – mit seinen eigenen Geschichten, Hoffnungen und Ängsten. Es geht nicht nur um die Krankheit, sondern um das Leben, das auch weiterhin gestaltet werden kann.

Aus diesem Grund biete ich ein massgeschneidertes Aktivierungsprogramm für Pflegeeinrichtungen und Heime an, das speziell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten Ihrer Bewohner abgestimmt ist. Mit persönlicher Begleitung und gezielten therapeutischen Maßnahmen unterstützen wir nicht nur die kognitiven Fähigkeiten, sondern fördern auch das soziale Miteinander und die Lebensqualität der Bewohner.

Mein Ansatz umfasst:

- **Kognitives Gedächtnistraining:** Fördern von Denkprozessen und Erinnerungen
- **Körperliche Aktivierung:** Sanfte Bewegungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Förderung der Lebensfreude
- **Einsatz von ätherischen Ölen und Suggestionen:** Zur Förderung der Entspannung und des emotionalen Wohlbefindens
- **Brain Gym®:** Gezielte Bewegungsübungen zur Förderung der Gehirnaktivität und Bildung neuer neuronaler Verbindungen

Besondere Ansätze für die Demenztherapie

- **Montessori-Ansatz:** Dieser personenzentrierte Ansatz fördert das Selbstwertgefühl und die Unabhängigkeit der betroffenen Personen, indem sie in ihre eigenen Tätigkeiten und Interessen einbezogen werden. Die Umgebung wird so gestaltet, dass sie sowohl sicher als auch anregend ist. Jeder Bewohner wird ermutigt, mit seinen Fähigkeiten aktiv zu bleiben, was das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Autonomie stärkt.
- **Erlebensbezogenes Modell der Demenz:** In meiner Arbeit gehe ich davon aus, dass Menschen mit Demenz ihre eigene, individuelle Realität erleben. Anstatt in die "objektive Realität" zurückzuholen, anerkenne ich die subjektive Wahrnehmung und die emotionale Welt der betroffenen Person. Dieses Modell zielt darauf ab, das Wohlbefinden durch einfühlsame Pflege und Kommunikation zu fördern, die auf den persönlichen Bedürfnissen und Gefühlen basieren.
- **NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) und Affirmationen:** Durch den Einsatz von NLP-Techniken und positiven Affirmationen, die speziell auf die Bedürfnisse der Bewohner abgestimmt werden, unterstütze ich die Menschen dabei, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und positive Denkmuster zu entwickeln. Diese Affirmationen werden sowohl geschrieben als auch aufgenommen, um eine tiefere Wirkung zu erzielen und die emotionale Stabilität zu fördern.

Zusätzliche Unterstützung:

Biografiearbeit: Ich unterstütze die Bewohner und ihre Familien bei der Gestaltung eines Erinnerungsbuches, das wichtige Momente und Erlebnisse festhält. Dies hilft, das Gefühl der Identität und Zugehörigkeit zu stärken und wertvolle Erinnerungen lebendig zu halten.

Mein Ziel

- **Ich nehme den Menschen in seiner Wahrnehmung wahr** – mit seinen eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Wünschen. Durch meine persönliche und massgeschneiderte Herangehensweise gestalte ich jede Aktivierungsstunde individuell, um die Lebensqualität und das Wohlbefinden jedes Einzelnen zu fördern.
- **Die Affirmationen werden speziell auf die Bedürfnisse der Bewohner abgestimmt** und sowohl geschrieben als auch aufgenommen, um eine positive innere Veränderung zu unterstützen. Genauso werden ätherische Öle gezielt eingesetzt, um die Stimmung zu heben und emotionale Blockaden zu lösen.
- Während der Stunde erleben die Bewohner **Anerkennung, Lob und Liebe**. Ich schaffe einen Raum, in dem sie sich gesehen und geschätzt fühlen – unabhängig von ihren Fähigkeiten oder Einschränkungen.
- Mein Ziel ist es, **Wege zu finden, um das Leben der Menschen mit Demenz zu verbessern** und ihre **Lebensqualität nachhaltig zu steigern**. Es ist mir eine Ehre, an der Seite dieser wunderbaren Menschen zu stehen und ihnen Hoffnung und Lebensfreude zu schenken, wo diese vielleicht verloren gegangen sind.

Preise und Rahmenbedingungen

Senioren als Selbstzahler

Dauer: 60 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Investition pro Teilnehmer: CHF 20.–

Heime und Einrichtungen

Dauer: 60 Minuten

Investition: CHF 180.–

Im Rahmen der Demenztherapie biete ich folgende Leistungen an:

- **Individuelles Erstgespräch** zur Erfassung der aktuellen Situation, der Bedürfnisse sowie zur gemeinsamen Zieldefinition
- **Massgeschneidertes Therapieprogramm**, abgestimmt auf die kognitiven, emotionalen und biografischen Besonderheiten der Patient:innen
- **Erstellung individueller Texte** sowie **Audioaufnahmen**, angepasst an die jeweilige Lebenswelt
- **Nutzung lizenzierter Musik** – mit den entsprechenden Rechten für den therapeutischen Einsatz
- **Verwendung ätherischer Öle** zur Förderung von Wohlbefinden und Sinnesaktivierung
- **Therapiematerialien** speziell zusammengestellt für die geplanten Einheiten
- **Flexible Durchführung**, nach individueller Vereinbarung
- **Zielsetzung**: Förderung der Lebensqualität sowie Erhalt vorhandener Fähigkeiten und emotionaler Stabilität
- **Vertraulicher Rahmen** – alle Inhalte und personenbezogenen Daten werden diskret und datenschutzkonform behandelt
- **Fahrkosten werden zusätzlich je nach Anfahrtsweg berechnet**