

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren\*innen für & mit Senioren\*innen“

### Hatha-Yoga - Kurs



(Foto: SZ Bergheim)

**Ehrenamtliche:** Frau Christina Larenz

**seit 06/2022**

Leiterin des Yoga-Kurses, mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr,

Raum des Stadtteilvereins bzw. bei schönem Wetter im Garten

### Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Anfang 2022 habe ich eine zweijährige Yogalehrerausbildung beendet und von Anfang an beabsichtigt, die wohltuende Wirkung, die eine regelmäßige Yogapraxis auf körperlich und geistiger Ebene entfaltet, mit anderen zu teilen und so habe ich im April 2022 mit dem Team des Seniorenzentrums Kontakt aufgenommen. Im Mai starteten wir mit zwei Schnupperstunden im schönen Garten des Seniorenzentrums bzw. im Raum des Stadtteilvereins Bergheim; seit Juni ist der Yogakurs mittwochs von 09:00 - 10:00 Uhr fester Bestandteil des Programms. Von Anfang an habe ich mich sehr wohl im Seniorenzentrum gefühlt und möchte dem ganzen Team für die herzliche Aufnahme und Unterstützung bei der Durchführung des Kurses danken.

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren\*innen für & mit Senioren\*innen“

Es freut mich auch sehr, dass einige Besucher\*innen des Zentrums seit Beginn regelmäßig dabei sind und genieße die gemeinsamen Yogastunden in diesem netten Kreis.

### Gedanken zu meiner ehrenamtlichen Tätigkeit

Ich freue mich jede Woche auf die gemeinsame Yogapraxis und die netten Begegnungen, die hiermit einhergehen, aber auch darüber, dass bei allen Teilnehmer\*innen die Erfolge einer regelmäßigen Praxis immer sichtbarer werden. Auch bin sehr begeistert zu sehen, wie viele Möglichkeiten sich für Senior\*innen nach dem Erwerbsleben bieten, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen. Meine Erfahrungen im Ehrenamt im SZ Bergheim haben mir gezeigt, wie viel Spaß und Freude ein ehrenamtliches Engagement mit sich bringt und möchte es unbedingt weiterempfehlen.



(Foto SZ Bergheim: Yoga-Schnupperstunde am 10.09.2022)

**Wenn auch Sie Yoga kennenlernen oder Ihre bereits vorhandenen Yoga-Fähigkeiten ausbauen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, Ihr Interesse dem SZ-Team mitzuteilen.**

Wir freuen uns über weitere Teilnehmer\*innen!