



Projekt in den Aktiv Treffs 2020

## Fachleute zeigen, wie es geht

### Naam Yoga

In den wöchentlich stattfindenden Aktiv Treffs werden während 3 Stunden die sensomotorischen Fähigkeiten mit ergotherapeutischen Massnahmen spielerisch trainiert. Durch handwerkliche und gestalterische Tätigkeiten schulen die Teilnehmenden ihre Handfertigkeiten und bei Sprachschwierigkeiten werden auch logopädische Aufgaben angegangen.

Das Projekt 'Fachleute zeigen, wie es geht' wurde im 2017 lanciert, damit die regelmässigen Aktiv Treffs vielfältig und abwechslungsreich bleiben und die Betroffenen weiterhin motiviert sind, die Stunden zu besuchen. Die unterschiedlichen Projekte, die von Fachleuten begleitet werden, fördern zum Teil noch nicht entdeckte Fähigkeiten ans Licht und Neues wird ausprobiert. Dies stärkt das Selbstvertrauen, die Teilnehmenden freuen sich über ihre Fortschritte und gewinnen Selbstsicherheit.

Im 2020 besuchte die Yogalehrer Daiana Geninasca die Aktiv Treffs. Bereits im 2018 instruierte sie je eine Stunde. Die Teilnehmenden wünschten sich Daiana zurück. Sie ist eine Fachperson aus dem Bereich Yoga, Atem und Coaching.

Naam Yoga kombiniert Mudras (Handbewegungen), Klangmeditation, Asanas (Körperstellungen) mit bewussten Atemtechniken. Hände und Körper bewegen sich möglichst übereinstimmend mit der Atmung und der rhythmischen Musik. Durch diese Vereinigung von Bewegung, Atem und Klang wird die Energie aktiviert, bewegt und bewusst durch die Meridiane (Energiekanäle) geleitet. Das Blut wird revitalisiert, Stresssymptome reduziert und das Nervensystem ausgeglichen. Körperliche, energetische und emotionale Blockaden können dadurch gelöst werden. Naam Yoga ist für jeden geeignet, unabhängig von Geschlecht, Religion oder Alter. Gerade Menschen mit Verletzungen und im fortgeschrittenen Alter können Naam Yoga praktizieren und so zur eigenen Balance kommen.

### **Ablauf**

Die Teilnehmenden sassen im Kreis. Naam Yoga wird im Sitzen durchgeführt. Die Leiterin Daiana führte jeweils eine Körperbewegung ein paar Mal vor und erklärte, was diese bewirkt. Zu rhythmischen Klängen versuchten die Teilnehmenden die vorgezeigte Bewegung auszuführen. Nach einer bestimmten Zeit führt Daiana die nächste Übung vor. Einigen wurde es recht warm im Körper; das Blut kam so richtig in Wallung. Jede und jeder bewegte und machte so viel mit, wie es für sie oder ihn persönlich stimmig war.



### **Termine in den Aktiv Treffs**

#### Aktiv Treff Montag in Winterthur

Leiterin Sandhya Lang  
Montag 26. Oktober 2020  
Ort Quartiertreff Wildbach, Wildbachstrasse 18, 8400 Winterthur

#### Aktiv Treff Dienstag in Zürich

Leiterin Teresa Sturm  
Dienstag 10. November 2020  
Ort Gemeinschaftszentrum Schindlergut, Kronengasse 12,  
8006 Zürich

#### Aktiv Treff Donnerstag in Zürich

Leiterin Amanda Ferrari  
Donnerstag 22. Oktober 2020  
Ort Gemeinschaftszentrum Oerlikon, Gubelstrasse 10, 8050 Zürich

#### Aktiv Treff Freitag in Zürich

Leiterin Nora Wittlinger  
Freitag 23. Oktober 2020  
Ort Gemeinschaftszentrum Schindlergut, Kronengasse 12,  
8006 Zürich

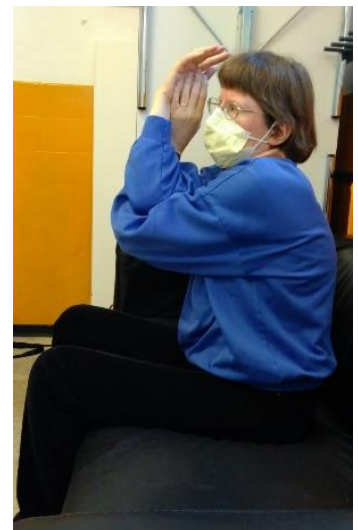
### **Rückmeldungen**

- Die Teilnehmenden fanden die Stunde interessant und die Übungen waren ein neuer Input. So übernimmt zum Beispiel in einem Aktiv Treff die jeweils anwesende Helferin spontan einen 15-minütigen Bewegungsteil im Sitzen. Ab Januar wird die sportliche Frau nach vorheriger Absprache mit der Aktiv Treff-Leiterin (Ergotherapeutin) einige Übungen vorbereiten und mit den Teilnehmenden durchführen.
- Die Übungen empfanden einige Teilnehmende als schnell und hektisch wie auch die Musik. Viele sind gezwungen, vorsichtige und langsame Bewegungen auszuführen.
- Um einzelne Übungen zu Hause durchführen zu können, freuen sich die Teilnehmenden über ein Handout oder einige Aufzeichnungen auf Papier.
- Die Teilnehmenden haben die Übungen als willkommene Abwechslung erlebt.

Danke Daiana für die energiereichen Stunden!









## Ein ganz herzliches Dankeschön an

- ⦿ Daiana Geninasca für ihre Bereitschaft und die abwechslungsreiche und verständige Instruktion
- ⦿ alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Aktiv Treffs für ihr Interesse, ihre Neugierde, ihre Offenheit, ihren Mut für Neues, ihre Beharrlichkeit
- ⦿ alle Helferinnen in den Aktiv Treffs
- ⦿ alle Leiterinnen der Aktiv Treffs
- ⦿ allen Fotografinnen
- ⦿ den Stiftungen, die das Projekt «Fachleute zeigen, wie es geht» finanziell unterstützen und diese Besuche ermöglichten

**DANKE!**