



Aufruf: Bitte diese Entspannungsübung ins Altersheim bringen

Hallo, ich heisse Marco, ich bin Yogalehrer aus Thun und ich möchte ehrenamtlich Menschen im Altersheim helfen.

Meinem Grosi konnte ich schon helfen. Aber es gelingt mir nicht, weitere Bewohner/innen zu erreichen. Deshalb brauche ich Hilfe von jemandem wie dir, der/die direkt mit diesen Menschen arbeitet und auch interessiert ist, dass es ihnen emotional wieder besser geht.

Als Yogalehrer habe ich eine bewährte Entspannungsübung als 15min «Hörbuch» aufgenommen. (MP3 als Gratis-Download hier:

<https://drive.google.com/file/d/1OgkzegCzRkTIVAqOGsMVS2dLDnuuLUem/view?usp=sharing>).

Mein Grosi hat diese geführte Körperreise zum Anhören getestet und ist begeistert!

Könntest du mir helfen diese eigens für ältere Menschen aufgenommene Entspannungsübungen zu verteilen? (MP3, CD oder Radio, je nach dem was die Bewohnenden bedienen können).

Neulich am Telefon hat mein Grosi (lebt auch isoliert in einem Altersheim) wieder hörbar gelächelt und gesagt, sie habe die Übung sogar 2x täglich angehört, weil es ihrem Herz so gut tat! Endlich habe sie etwas zur Hand, das sie unabhängig von Medikamenten und Fremdhilfe nun selbständig anwenden könne, wenn sie sich nicht gut fühle. Sie mache sich oft Sorgen, fühle sich emotional unwohl und traurig. Seit sie meine Übung selber anhören kann und im Sessel die Augen schliesst und die geführte Körperreise zum entspannen mitmacht, habe sie wieder deutlich an Lebensfreude gewonnen!

Als Yogalehrer ist es mir bislang gelungen, Menschen zwischen 20 bis 65 jähig zu erreichen (im Yogastudio oder über meine Website www.yogamitmarco.ch). Ihnen konnte ich helfen, sich wieder entspannen zu können.

Nun möchte ich aber den Menschen, die wirklich Unterstützung brauchen, helfen! Pflegebedürftigen, einsamen und wegen der aktuellen Situation immer noch isolierten Menschen.

Sie zu erreichen ist aber für mich bislang scheinbar unmöglich.

Nun möchte ich jemanden wie dich um Unterstützung bitten. Jemand, der direkt Kontakt zu den Menschen hat und direkt die Verbesserung beobachten kann. Ich bräuchte deine Hilfe, die MP3 Dateien an die Menschen zu bringen, oder du sagst mir, wer eine CD oder Kassette benötigt, wenn sie kein Handy haben. Oder ein USB Stick für an den Radio oder TV. Ich produziere, organisiere, verdicke oder komme vorbei. Gemeinsam finden wir bestimmt eine Lösung!

Ich würde mich sehr über ein Telefon (auf 079 410 93 11) von dir freuen und danke dir bereits jetzt, dass du mein Herzensprojekt unterstützt! Merci

Herzgruss, Marco