

KLAR! Yoga-Brunch für Senior:innen – Strategien gegen Hitzestress

Im Rahmen der KLAR!-Maßnahme: „Gesundheitsfördernde Maßnahmen in Zeiten des Klimawandels“ organisierte die KLAR! Klimafittes Schöcklland am 03. Juni 2025 einen themenspezifischen Yoga-Brunch für Senior:innen. Der Fokus lag auf der wachsenden Belastung durch sommerlichen Hitzestress und praktischen Möglichkeiten, diesem im Alltag wirkungsvoll zu begegnen.

Den thematischen Einstieg bildete eine von **Judith Roschitz**, Yogalehrerin aus Kumberg, angeleitete sanfte Yogaeinheit. Dabei standen einfache Übungen im Vordergrund, die körperlich aktivieren und gleichzeitig entspannend wirken – angepasst an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer:innen. Daran anschließend wurden Atem- und Visualisierungstechniken vorgestellt, die gezielt bei Hitzebelastung eingesetzt werden können.



Beim anschließenden ayurvedisch inspirierten Frühstück wurden leichte Speisen, kühlende Getränke mit frischen Kräutern sowie Smoothie-Shots mit vitaminreichen Zutaten angeboten. Ziel war es, konkrete Beispiele aufzuzeigen, wie Ernährung gezielt zur Regulierung der Körpertemperatur beitragen kann.

Ein weiterer Programmpunkt war der Austausch zu Wetter- und Klimaerfahrungen im Laufe der Jahrzehnte.



Die Teilnehmer:innen berichteten über ihre Wahrnehmung von Hitzetagen früher und heute und diskutierten individuelle Anpassungsstrategien – etwa Veränderungen im Tagesablauf, Verhalten im Wohnraum oder bewusster Umgang mit Flüssigkeitszufuhr.

Im praktischen Teil der Veranstaltung wurde ein kühlender Erfrischungsspray aus natürlichen Zutaten selbst hergestellt. Zudem vermittelte Judith Roschitz eine Atemtechnik, die einfach durchführbar ist und sich bei hohen Temperaturen als hilfreich erweisen kann.

Die Veranstaltung kombinierte Information, Praxis und Austausch, um älteren Menschen konkrete Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit sommerlicher Hitze näherzubringen.

Das Format wurde von den Teilnehmer:innen sehr gut angenommen. Es verdeutlichte, wie durch bewusste Bewegung, passende Ernährung und einfache Anwendungen eine spürbare Entlastung bei sommerlicher Hitze erzielt werden kann. KLAR! wird weiterhin zielgruppenspezifische Angebote setzen, um Gemeinden aktiv bei der Anpassung an die Folgen des Klimawandels zu unterstützen – praxisnah und umsetzbar im Alltag.