

Lachyoga

Online-Training für
Pflegerische Angehörige

22. Feb. 2023

10 - 11 Uhr

Wann haben Sie das letzte Mal so richtig gelacht?

Wir laden Sie, als Pflegerische Angehörige/r, herzlich zu einer kleinen Auszeit vom Alltag mit Fabian Heringhaus (Lachyogatrainer) ein.

Wagen Sie etwas Neues... 😊

Anmeldefrist 15. Feb. 2023

Weitere Informationen und Anmeldung:

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
Niederrhein
Maria Wende, Tel.: 0281 34 17 823
E-Mail: rb-niederrhein@caritas-wesel.de

Was ist Lachyoga?

Hier wird „Lachen ohne Grund“ mit Yoga-Atemtechniken kombiniert, denn jeder Mensch kann lachen, ohne auf äußere Reize wie Humor, Witze oder Komödien angewiesen zu sein. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Körper nicht zwischen echtem und simuliertem Lachen unterscheiden kann. Lachyoga ist die einzige Technik, die es erwachsenen Menschen ermöglicht, herzlich und anhaltend zu lachen, und dabei die täglichen Sorgen zu vergessen.

Lachyoga-Einheiten beginnen mit sanften Aufwärmübungen wie Stretching, rhythmisches Sprechen, Klatschen und anderen Bewegungen. Atemübungen werden durchgeführt, um die Lungen auf das Lachen vorzubereiten.

Ziele und Nutzen des Trainings:

- Verbesserte Herz-Kreislauf Aktivitäten
- Verbesserte Atmungsaktivität
- Wohlbefinden und Stressabbau
- Förderung der körperlichen/psychischen Gesundheit