

Kostenloser interaktiver Online-Vortrag

Lachyoga für pflegende Angehörige
„Lachen ist gesund für Körper, Seele und Geist“

Freitag, 06.10.2023 von 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

mit der Lachyogatrainerin Veronika Spogis

Lachen ist gesund und damit Gesundheitsvorsorge pur: Es werden Glückshormone und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stress und Ängste abgebaut, das Immunsystem gestärkt und eine positive, zuversichtliche Grundstimmung begünstigt.

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte 1995 ein Lachtraining, das Lachyoga oder auch Lachen ohne Grund. Ziel ist es über ein zunächst künstliches und gespielteres Lachen, das in der Regel schon bald in ein herzliches, echtes Lachen übergeht, die wunderbaren Wirkungen des Lachens jederzeit für sich zu nutzen und zu erleben.

Erfahren Sie bei dieser Veranstaltung mehr über die Hintergründe der vielfältigen positiven Wirkungen des Lachens und des Lachyogas auf Körper, Seele und Geist und lassen Sie sich mit spielerischen Lachübungen zu einem herzlichen, entspannenden Lachen anregen.

Die Veranstaltung findet auf Zoom statt. Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Kamera und Mikrofon.

Der Zugangslink zur Veranstaltung wird per Email zugeschickt. Bitte melden Sie hier Ihre Teilnahme an:

Email: pflegeselbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org