

Lachyoga

Training für
Pflegerische Angehörige

12. Oktober 2023

15:30 - 16:30 Uhr

Einlass ab 15:00 Uhr

-kostenfrei-

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... 😊

Veranstaltungsort:

**Caritasverband für die Dekanate
Dinslaken und Wesel
St. Bonifatius Haus
Franz-Etzel-Platz 15
46483 Wesel**



Weitere Informationen und Anmeldung:

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
Niederrhein

Maria Wende, Tel.: 0151 11 11 36 30

E-Mail: rb-niederrhein@caritas-wesel.de

Anmeldefrist: 02.10.2023

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, herzhaft 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

Veranstalter:



**Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz**

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO NIEDERRHEIN



IN TRÄGERSCHAFT DES CARITASVERBANDES
FÜR DIE DEKANATE DINSLAKEN UND WESEL

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

