

Fortbildung im Bereich Beschäftigung und Bewegung

Lachyoga für Seniorinnen und Senioren

Zielsetzung:

In diesem Intensiv-Lachyoga-Seminar / Lachseminar lernen Sie sowohl mehr Lachen, Leichtigkeit und Lebensfreude in Ihr eigenes Leben zu bringen als auch, wie Sie das Leben anderer Menschen mit der Kraft des Lachens bereichern, erheitern und erweitern können. Insbesondere widmen wir uns hier dem Bereich der Senioren zu.

Sie lernen die positiven Wirkungen des Lachens am eigenen Körper kennen. Außerdem ist der Seminartag so aufgebaut, dass Sie anschließend die Lach-Übungen in Ihre eigenen Kurse und Angebote mit Senioren einbringen und integrieren können.

Die Übungen des Lach-Yoga sind dabei einfach zu erlernen und erfordern keinerlei Vorkenntnisse. Auch Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich, weil ausschließlich einfache Atemübungen aus dem Yoga in das Lachyoga integriert sind.

Inhalte:

- Fundiertes Wissen zum Thema Lachen aus der Wissenschaft des Lachens (Gelotologie) kennenlernen
- Lachyoga kennenlernen und erleben
- Lernen die Lachyoga Übungen im Kontext mit Senioren selbst anzuleiten
- Lebensfreude und Entspannung in das eigene Leben (Alltag und Beruf) bringen

Zielgruppe: Pflegefachkräfte, Pflegehilfskräfte, Mitarbeitende Sozialer Dienst, Betreuungskräfte -
Die Fortbildung eignet sich sowohl für Betreuungskräfte als Weiterqualifizierung gem. §53b SGB XI als auch für Pflegefachkräfte.

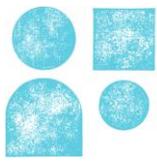
Termin: 21.10.2025

Kurs-Code: FB-2025-10-21_1.P

Zeitung: 09:45 Uhr – 17:15 Uhr

Ort: Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen





Dozent*in:



Susanne Klaus

Gründerin der Stuttgarter Lachschiule, studierte Betriebswirtin,
Happiness Trainerin, Mental Trainerin, Yoga Lehrerin
www.stuttgarter-lachschiule.de

**Anmeldung interne Mitarbeitende über:
Anmeldung externe Teilnehmende über:**

RELIAS
weiterbildung@rg-diakonie.de

