



# Vorteile für den Einsatz von Lachyoga bei Senioren

## **Lachyoga bringt mehr Lachen ins Leben**

Mit zunehmendem Alter nimmt die kognitive Fähigkeit ab, Humor zu verstehen. Je älter wir werden, desto weniger lachen wir. Lachyoga hilft Senioren, die angeborene menschliche Fähigkeit, ohne Grund zu lachen, neu zu entwickeln und ihr Leben wieder mit Freude zu füllen.

## **Lachyoga fördert die körperliche Gesundheit**

Lachyoga stärkt das Immunsystem, verbessert die Atmung, erhöht die Sauerstoffzufuhr, fördert die Bewegung des Verdauungstraktes und führt zu einem positiven Gemütszustand. Es hilft bei körperlichen Beschwerden wie Bluthochdruck, Diabetes, Asthma und anderen Alterskrankheiten.

## **Lachyoga unterstützt eine gute psychische Gesundheit**

Viele Senioren leiden unter Depression und Frustration. Es fällt ihnen immer schwerer, eine positive Geisteshaltung beizubehalten. Lachyoga kann die Biochemie des Menschen so verändern, dass es, ungeachtet der Umstände, eine gute psychische Gesundheit unterstützt.

## **Lachyoga verbessert das gesellschaftliche Miteinander**

Lachyoga ermöglicht stärkere soziale Bindungen zu Mitbewohnern, sowie zu Pflege- und medizinischem Personal. Wo sich Freundschaften entwickeln, nimmt die Einsamkeit ab, die Lebensqualität wächst. Auch demenzkranke Menschen können durch Lachyoga mehr bedeutsame Beziehungen genießen.

## **Interessiert?**

Kontaktieren Sie mich unter **0157 / 57 330 226**  
oder **[kontakt@melanie-remmers.de](mailto:kontakt@melanie-remmers.de)**