



**Gerd Friedl**

Zertifizierter Lachyoga-Leiter

Spitzgasse 11 - 7551 Stegersbach

Handy: +43 (0)664/4421376 - Mail: [gerd.friedl@web.de](mailto:gerd.friedl@web.de)  
[www.lachyoga-gerdfriedl.jimdofree.com](http://www.lachyoga-gerdfriedl.jimdofree.com)

## 5 Vorteile von Lachyoga für für Senioren

### 1. Bringt mehr Lachen ins Leben

Lachyoga ist eine ideale Unterstützung für ältere Menschen um in ihrem Leben mehr zu lachen. Es ist nicht abhängig von Humor oder kognitiven Funktionen. Deshalb kann jeder herzlich lachen. Es hilft auch zu verstehen, dass man keinen Grund braucht um zu lachen. Je älter wir werden, desto seltener lachen wir. Weil Humor ein mentales und kognitives Phänomen ist, verstehen Senioren mit Demenz und Alzheimer oft die Witze nicht und finden nichts lustig. Deshalb eignet sich Lachyoga, als eine Übungsform mit mehrfachem Nutzen für die Gesundheit, hervorragend für ältere Menschen.

### 2. Fördert die körperliche Gesundheit

Mit zunehmendem Alter zeigen sich bei den meisten Senioren allerhand Beschwerden wie Bluthochdruck, Diabetes, Asthma und andere Alterskrankheiten. Lachyoga hilft, indem es das Immunsystem stärkt, die Sauerstoffzufuhr zu den Zellen erhöht und zu einem positiven Gemütszustand führt.

### 3. Unterstützt eine gute psychische Gesundheit

Viele Senioren leiden unter Depression, Frustration und Zorn. Mit dem Verlust ihrer Liebsten und ihrer Gesundheit wird es immer schwieriger, eine positive Geisteshaltung beizubehalten. Lachyoga kann die Biochemie eines Menschen auf eine Art verändern, die, ungeachtet der Umstände, eine gute psychische Gesundheit unterstützt.

### 4. Verbessert das gesellschaftliche Miteinander

Lachyoga ermöglicht starke soziale Verbindungen mit Freunden, Verwandten, Mitbewohnern in Pflegeeinrichtungen sowie Pflegepersonal und medizinischem Personal. Auch demenzkranke Menschen können durch Lachyoga bedeutsame Beziehungen genießen. Dadurch, dass sich Freundschaften entwickeln, wird die Einsamkeit weniger und die Lebensqualität nimmt zu.

### 5. Lachyoga trägt zum langen Leben bei

Lachyoga gibt den Ältesten einen Sinn und Zweck jeden Tag voll und ganz zu leben. Dieses einfache Übungsprogramm wird sogar von Menschen in ihren 70er, 80er und 90ern praktiziert. Da die Bevölkerung zunehmend älter wird, ist Lachyoga ein gutes Werkzeug um das Altern zu transformieren und die Lebenserwartung zu erhöhen.