



19,5 x 17,5, 88 Seiten,
Klebebindung, Farbfotos
ISBN: 978-3-7698-2364-6
€ 11,10 (D) / € 11,40 (A) /
sFr 13,70 (CH)

Cornelia Leisch

Lachyoga mit Senioren

Spiele und Übungen für Gesundheit und Lebensfreude

Ältere Menschen können von der positiven Wirkung des Lachens enorm profitieren. Denn Lachen stärkt den Lebensmut, unterstützt das Immunsystem, reduziert das Schmerzempfinden, beugt Depressionen vor und fördert guten Schlaf. Von der aufwärmenden Atemübung bis zu Klatschspielen und dynamischen Lachspielen stellt Cornelia Leisch vielfältige Übungen aus dem Lachyoga vor, die gezielt das Lachen stimulieren und meist in spontanem Gelächter enden: Begrüßungslachen, Finger-Achterbahn, Lachmotor und Lachradar, Lachdusche, Lob-Lachen und Lach-Notruf. So entdecken SeniorInnen spielerisch die befreiende Kraft des Lachens und erleben fröhliche Stunden in Gemeinschaft mit anderen.

Cornelia Leisch

Cornelia Leisch ist ausgebildete Laughter Wellness Trainerin, Vorsitzende des Europäischen Berufsverbands für Lachyoga und Humortraining e.V. und bildet selbst Lachtrainer aus. Sie gibt Lach-Trainings und Seminare für Menschen aller Altersstufen.



Bezugsmöglichkeiten

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf donbosco-medien.de. Telefonische Bestellannahme: + 49 / 89 / 4 80 08 – 3 30 (Mo. – Do.: 9:00 bis 17:00 Uhr und Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

Presse

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

presse@donbosco-medien.de, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

Lizenzen und Foreign Rights

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: rechte@donbosco-medien.de

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: rights@donbosco-medien.de

Wiederverkäufer

Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, mireille.spenrath@azb.de, Tel. 0 28 32 / 9 29 -2 91

A: Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, bestellung@mohrmorawa.at, Tel. 01 / 6 80 14 – 0

CH: Balmer Bücherdienst AG, info@balmer-bd.ch, Tel. 055 / 4 18 89 89

Innendienst

Für Coverabbildungen, Titeldatensätze, Konditionen, Kontakt zum Außendienst, Büchertische und Veranstaltungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

vertrieb@donbosco-medien.de, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45