

## BGM Lachyoga - Einführungsstunde und Kurs - Wasserburg a. Inn

<b>Zielgruppe:</b>	Alle Mitarbeiter, die die Methode kennen lernen möchten.
<b>Inhalt:</b>	Das Lachyoga wurde von Dr. Madan Kataria, einem Arzt aus Mumbai (Bombay) in Indien entwickelt. Nach intensiver Recherche fand Dr. Kataria die Lösung: Simuliertes und „echtes“ Lachen kann im Gehirn nicht unterschieden werden. Die Stoffe, die den Menschen dazu bringen, sich glücklich zu fühlen, werden in beiden Fällen ausgeschüttet. So war die Idee geboren: „Lachen ohne Grund.“ (Europäischer Lachyoga-Verband).
<b>Teilnahmevoraussetzung:</b>	Sie brauchen keine spez. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen, um Lachyoga zu praktizieren. <b>Einschränkung:</b> Sie sollten nur nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt teilnehmen, wenn Sie aktuell unter einem Atemwegsinfekt oder einer anderer Erkrankungen der Lunge, einer Leistenhernie, einem Bandscheibenvorfall oder einer schweren Depression (Ausschlusskriterien) erkrankt sind.
<b>Ziele:</b>	Bitte besuchen Sie auf alle Fälle die Einführungsstunde: Hier werden Ihnen wesentliche Inhalte zur Methode vermittelt. Danach können Sie an insgesamt 5 weiteren Terminen teilnehmen.
<b>Methoden:</b>	Eine Mischung aus Atemübungen, rhythmischen Klatschübungen, pantomimischen Übungen, sowie verschiedene Elemente zur Entspannung.
<b>Referentin:</b>	Katharina Danninger, Lachyoga-Gruppenleiterin
<b>Teilnehmer:</b>	mind. 8, max. 20
<b>Veranstaltungsort:</b>	kbo-Inn-Salzach-Klinikum, Haus 21, 1. Stock, Konferenzraum.
<b>Seminargebühr:</b>	120,-€ für die Einführungsstunde und 5 weitere Termine incl. Seminarunterlagen. Die Kosten werden für die Mitarbeiter des kbo-Inn-Salzach-Klinikum komplett übernommen. Der Kurs findet in der Freizeit statt.
<b>Anmeldeschluss:</b>	22.12.18 <a href="#">verlängert auf 07.01.19</a>
<b>Ansprechpartner:</b>	Katharina Danninger
<b>Anmeldung:</b>	Mitarbeiter: FI 0311 Anmeldung klinikinterne Fortbildung
<b>Bitte mitbringen:</b>	Großes Handtuch, Iso-, oder Gymnastikmatte, Getränk
<b>Hinweis: !</b>	Der Kurs wurde von der Bildungskommission für gesunde Mitarbeiter im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements genehmigt. Der Kurs befähigt Sie nicht zur Anwendung am psychisch oder körperlich kranken Patienten.

Termin/e:	Kursnummer:	Beginn:	Ende:	Unterrichtseinheiten (UE)
<b>Einführung: 22.01.19</b>	keine	18:00	19:30	2 UE
<b>Kurstermine: 05.02.19, 19.02.19 26.02.19, 12.03.19, 26.03.19.</b>	keine	Alle Termine von 18:00	19:30	2 UE