



Innere Frühlingsstraße 26
94315 Straubing
Frau Dr. Sandra Hasslöwer
Telefon 09421/843 50
s.hassloewer@caritas-straubing.de
caritas-straubing.de



**Gesundheitsförderung
für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**

■ **Starker Rücken: back check**

31.01.2018: 9.00 – 14.00 Uhr

Back Check (nach Dr. Wolff) erlaubt die exakte Bestimmung und Einordnung des Kraftniveaus von Bauch- und Rückenmuskulatur unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht. Die individuelle Ergebnisdarstellung und eine qualifizierte Beratung bieten die Chance zur Einleitung gezielter Gegenmaßnahmen bei Beschwerden oder Dysbalance und mehr Eigenaktivität.

■ **Stressbewältigung und Resilienz**

05.07.2018: 09.00 – 16.30 Uhr

Seminar für Pflegekräfte, ErzieherInnen und Berater durch das Institut aufschwung alt mit Gudrun Lippert

Die Angebote richten sich an alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Caritasverbandes.

Anmeldung über das Caritas Pflegezentrum.



Innere Frühlingsstraße 26
94315 Straubing

Frau Dr. Sandra Hasslöwer

Telefon 09421/843 50

s.hassloewer@caritas-straubing.de

caritas-straubing.de



■ Stress lach nach



Lachyoga mit Mia Engl (zertifizierte Humor- und Lachyogatrainerin)

Termine werden nach verbindlicher Anmeldung festgesetzt. Kurs startet ab 10 Teilnehmern.

**Lachen ist gesund, Lachen macht glücklich,
Lachen verbindet und vor allem baut lachen
Stress ab...**

Lachtraining ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Körperliche und seelische Gesundheit wird genauso gefördert wie mentale Energien. Durch das Lachen finden wir leichter Zugang zu Kreativität, Intuition und unbewussten Potenzialen. Humor, Kontaktfreude und gegenseitige Akzeptanz werden entwickelt und verstärkt. Indem die Gefühlsebene aktiviert wird, entsteht ein liebevollerer Umgang mit sich selbst und auch mit unseren Mitmenschen. Die Abwehrkräfte des Körpers werden gestärkt und die Lebensfreude wird erhöht. Jeder kann die einfachen Übungen erlernen.