



LACH- & RESILLENZTRAINING© Karla Pense



Ausbildung zum Lachyoga-Leiter/Leiterin

Sie möchten Lachyoga kennenlernen, Ihre Lebensfreude spüren, sich lebendiger, lockerer, entspannter fühlen und etwas sehr Effektives für Ihre Gesundheit tun?

Oder Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen und neue Impulse bekommen, um Lachyoga gezielter anwenden zu können. Das alles ist an diesem Wochenende möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, schaden jedoch auch nicht ☺.

Die Ausbildung umfasst 2 Tage, entspricht dem Modul 1, des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining und bildet die Grundlage für weitere Ausbildungsmodul des Verbandes. Damit steht Ihnen der Weg offen, sich selbst zum Lachtrainer qualifizieren zu lassen.

Mit den im Modul 1 erworbenen Kenntnissen haben Sie die Möglichkeit einen Lachclub anzuleiten. Bei entsprechenden medizinischen/therapeutischen oder pädagogischen Vorkenntnissen sind Sie damit auch befähigt im beruflichen Einsatz Gruppen von Patienten/zu betreuenden Personen anzuleiten. Elemente aus dem Lachyoga lassen sich auch sehr gut in die bestehende berufliche Tätigkeit integrieren.

Auch das Wochenende einfach zum eigenen Vergnügen zu nutzen, viel zu lachen, dabei seine Widerstandskraft zu stärken, Stress abzubauen und Anregungen für mehr Heiterkeit im Alltag mitzunehmen, ist ein Gewinn.

Vermittelt wird Lachyoga nach Dr. Madan Kataria. Das Seminar hat zum Inhalt:

- Grundlegende Fragen und Antworten zum Lachyoga
- Die Technik – Informationen zur Anwendung
- Gelotologie – die Wissenschaft vom Lachen
- Die Wirkkomponenten des Lachyogas
- Einsatzbereiche von Lachyoga
- Die vielfältigen Wirkungen des Lachtrainings
- Zu beachten bei der Gründung eines Lachclubs

Die Ausbildung besteht aus sehr vielen praktischen Teilen und es wird gelacht, gelacht, gelacht. Die wesentlichen Übungsteile sind:

- Lach-, Klatsch- & Atemübungen
- Die 4 Elemente der Freude
- Spielerische Extras
- Lachmeditation und Entspannungsmeditation

Sie erhalten fundiertes Material zum Mitnehmen und Nachlesen sowie eine umfangreiche Sammlung von Übungen und die Struktur einer Lacheinheit.

Zum Abschluss winkt Ihnen ein Zertifikat vom Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining.



Ort: Erfurt, Bahnhofsnähe /Seminargebühr: 290 € (incl. MwSt + kleiner Pausenversorgung)