



Ausbildung zum/r Lach- & Resilienztrainer/in für Lachyoga-Leiter /-Lehrer /-Trainer

Die phantastischen Möglichkeiten des Lachyogas noch gezielter einsetzen!

25. – 28. Mai 2018 in Weilburg – Bermbach **im Lebensfreude – Zentrum im Grünen**

Resilienz rückt immer mehr in den Fokus von Organisationen, Einrichtungen und Unternehmen, weil Konzepte gebraucht werden, wie durch innere Flexibilität mit den Anforderungen von außen leichter umgegangen werden kann. Auch im privaten Bereich wünschen sich die Menschen mehr innere Stärke, um dem Leben wieder leicht begegnen zu können und Freude an den Herausforderungen zu empfinden.

Resilienz ist innere Stärke, seelische Widerstandskraft und hohe Bewältigungskompetenz. Es ist die Fähigkeit, sich auf Veränderungen einstellen zu können, Eigenverantwortung zu übernehmen und an Krisen zu wachsen. Resilienz ist trainierbar. Das Konzept ist ressourcenorientiert; es wird also nicht nach Fehlern gesucht, oder Mängel beseitigt, sondern aus dem Vorhandenen das Bestmögliche entwickelt.

Lach- & Resilienztraining verbindet Mentaltraining mit Lachtraining und ist eine bisher einzigartige Kombination. Im Resilienztraining werden Wege aufgezeigt, Stress zu vermeiden. Lachyoga ist geradezu genial, um Stress abzubauen und sich dauerhaft zu entspannen. Die Verbindung von beiden addiert nicht einfach die Wirkungen, sie potenziert sie.

Das Konzept wurde von mir selbst entwickelt. Es hat sich bewährt sowohl in 2-Tages-Workshops mit Unternehmen und Verwaltungen, als auch mit privaten Teilnehmern in Kursreihen von 8 Abenden. Beide Varianten sind Inhalt der Ausbildung, so dass jeder seine Zielgruppe mit dem Training erreicht.

Zu jedem der acht Unter-Themen gibt es fachlichen Input und praktische Übungen für beide Zielgruppen. Authentische Themen aus der Gruppe werden genutzt, um das Vermittelte zu üben. Passend zu jedem Unter-Thema werden Lachübungen vorgestellt, die das jeweilige Übungsfeld erfahrbar machen und die Entwicklung von mehr innerer Stärke unterstützen

Für die Ausbildung sollten Lachyoga-Vorkenntnisse vorhanden sein. Interessenten, die noch keine Vorkenntnisse besitzen, können eine 2-Tages-Lachyoga-Grundausbildung dazu buchen. Bitte mit mir dazu schnellstmöglich Kontakt aufnehmen.

Es ist ebenfalls möglich, den Workshop für sich selbst zu nutzen, und das Resilienz-Konzept kennen- und anwenden zu lernen. Hierfür werden keine Lachyoga-Kenntnisse vorausgesetzt.

Anmeldeschluss: 24. April 2018

Seminargebühr: 480 € (incl. MwSt und kleiner Pausenversorgung)

Seminarzeiten: 25. Mai (14-19 Uhr) 26.+ 27. (10-17 Uhr) 28. Mai (10-14 Uhr)

**Veranstaltungsort: Lebensfreudezentrum im Grünen, Arielle Jacobi
Hirschhäuser Str. 12A, 35781 Weilburg-Bermbach, Tel: 0163 – 60 79 136
www.frei-fuer-lebensfreude.de**

Übernachtungsmöglichkeiten: einige wenige im Haus, weitere in Weilburg und Braunfels

Bei Anreise mit der Bahn: Zielbahnhof Weilburg, von dort mit Bus oder Taxi (8 km)

Die Ausbildung findet statt ab 5 Anmeldungen und mit max. 12 Teilnehmern

In meine Arbeit fließen ein:

- 12 Jahre Trainer-Erfahrung und Seminar-Entwicklung
- über 2.000 Stunden Lachyoga-Praxis
- Referenten-Tätigkeit bei Kongressen und Symposien
- Stressmanagement- und Resilienz-Ausbildungen
- Erfahrung in der Anwendung von Lach- & Resilienztraining in folgenden Settings:
 - ✓ Zum Stressabbau in Unternehmen, Ministerien, Ämtern, Bildungseinrichtungen
 - ✓ Zur Gesundheitsförderung mit Patienten, Selbsthilfegruppen, Burnout-Betroffenen
 - ✓ Zur Kreativitätssteigerung bei Arbeitskreisen / Fortbildungen / Veranstaltungen
 - ✓ Zur Potenzialentwicklung mit Existenzgründern / Arbeitssuchenden / Start Ups
 - ✓ Zur Persönlichkeitsstärkung in Veränderungs-Situationen

Ich freue mich, wenn Du dabei sein möchtest.

Bitte nutze für Deine Anmeldung das Formular auf den nächsten beiden Seiten.



Karla Pense ♦ Lach- & Resilienztrainerin ♦ www.lach-dich-stark.de

Verbindliche Anmeldung zum Workshop

Ausbildung zum/r Lach- & Resilienztrainer/in für Lachyoga-Leiter /-Lehrer /-Trainer

25. – 28. Mai 2018 in Weilburg – Bermbach

im Lebensfreude – Zentrum im Grünen

Arielle Jacobi, Hirschhäuser Str. 12A, 35781 Weilburg-Bermbach,

Tel: 0163 – 60 79 136 www.frei-fuer-lebensfreude.de

Anmeldeschluss: 24. April 2018

Teilnahmebetrag: 480 € (incl. MwSt und kleiner Pausenversorgung)

Seminarzeiten: 25. Mai (14-19 Uhr) 26.+ 27. (10-17 Uhr) 28. Mai (10-14 Uhr)

.....
Vor - und Zuname

.....
Adresse

.....
Tel./ E-Mail

.....
Rechnungsanschrift bei Übernahme durch Arbeitgeber

.....
Unterschrift

Allgemeine Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

Anmeldungen nimm bitte schriftlich per Brief oder per E-Mail vor. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Ist die Teilnehmerzahl der Veranstaltung begrenzt, besteht kein Recht auf Teilnahme. Deine Anmeldung gilt als **verbindlich**, sobald sie von mir bestätigt wird.

2. Zahlungsbedingungen

Mit der Anmeldebestätigung erhältst Du eine Rechnung. Bitte überweise den Teilnahmebetrag im Voraus. Mit Eingang des Teilnahmebetrages ist Dein Platz gesichert.

3. Stornierung Deiner Teilnahme

Möchtest Du Deine Anmeldung stornieren, bitte ich um eine schriftliche Abmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn. In diesem Fall wird Dir der Betrag, außer einer Bearbeitungsgebühr von 25 €, zurückgezahlt.

Bei einer Stornierung bis 1 Woche vor Seminarbeginn werden 50 % der Seminargebühr zurückgezahlt. Kannst Du einen Ersatzteilnehmer stellen, erhältst Du die Seminargebühr, außer der Bearbeitungsgebühr von 25 €, zurück.

4. Annullierung des Seminars

Das Seminar kann aufgrund geringer Teilnehmerzahl oder auftreten höherer Gewalt (z.B. Erkrankung der Seminarleiterin) abgesagt werden. In einem solchen Fall werden die Teilnehmer unverzüglich informiert und erhalten die Teilnahmegebühr erstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche (Fahrtkosten, Hotelbuchungen, Arbeitszeitausfall) sind ausgeschlossen. Im Fall höherer Gewalt wird baldmöglichst ein Ersatztermin angeboten.

5. Haftung

Du übernimmst im Seminar für Dich selbst die Haftung und die Verantwortung für Deine Gesundheit. Auch die An- und Abreise ist in Deiner eigenen Verantwortung.

Wenn Du gegenwärtig an folgenden Beschwerden leidest oder regelmäßig starke Psychopharmaka einnimmst, solltest Du an dem Seminar nicht teilnehmen:

- akute Atemwegs- und Viruserkrankungen
- Zwerchfellbruch, Angina Pectoris, Glaukom, Bruch- und Vorfallerkrankungen des Unterleibes, Myome, Bandscheibenvorfall, Aneurysma
- Borderline Syndrom, Schizophrenie

Bei nachfolgenden Erkrankungen/Einschränkungen solltest Du vorher Rücksprache mit Deinem Arzt/medizinischen Fachberater nehmen und die Seminarleitung informieren:

- Depressionen, Asthma, Insulinpflichtiger Diabetes, Operationen, die weniger als sechs Monate zurückliegen und bei Schwangerschaft.

Mit Deiner Unterschrift auf dem Anmeldeformular erkennst Du diese Bedingungen an.

Die Anmeldung sende bitte an: Karla Pense, Lach- & Resilienztraining,
Bremer Str. 24, 99085 Erfurt oder kontakt@lach-dich-stark.de