

Lachyoga gezielt einsetzen bei Burnout / Erschöpfung / Depression

Fortbildung für Lachyoga-Leiter /-Lehrer /-Trainer

12. Juli 2019

im **Lebensfreude-Zentrum im Grünen 35781 Weilburg-Bermbach**

Worauf genau begründet sich, dass LY gut ist zum Abbau von Stress, wie sind die Wirkzusammenhänge? In dieser Fortbildung wird deutlich...

- welche körperl., mentalen & seelischen Auswirkungen chronischer Stress hat
- wie diese ganz konkret und wirksam durch Lachyoga verringert werden können
- was beim Training mit Betroffenen zu beachten ist
- welche Übungen besonders gut und nachhaltig wirken und warum
- welche Vorteile Lachyoga im Vergleich zu anderen Stressabbau-Methoden hat
- welche Studien es zu Stressabbau mit Lachyoga gibt
- wie sich Erschöpfung, Burnout, Depression unterscheiden lassen
- welche Parallelen bestehen zu anderen Erkrankungen & Kurs-Konzepten dafür

Ziel dieser Fortbildung ist...

- Sicherheit im Umgang mit erschöpften Menschen in LY-Einheiten zu erwerben
- sie unter Berücksichtigung ihrer gesundheitlichen Verfassung mit Lach-, Atem-Mental- und Entspannungsübungen anleiten zu können
- die Aussagefähigkeit zu verbessern, was LY tatsächlich bezüglich Stressabbau leisten kann
- Lachyoga zu Gesundheitstagen/Gesundheitsmessen als wertvolle Methode anbieten und durchführen zu können

Anmeldeschluss: 28. Juni 2019

Seminargebühr: 160 € (incl. MwSt und kleiner Pausenversorgung)

Seminarzeit: 12. Juli 2019, 9 – 17 Uhr

Veranstaltungsort: Lebensfreude-Zentrum im Grünen, Weilburg-Bermbach www.frei-fuer-lebensfreude.de

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

**Anmeldung erforderlich bei: Karla Pense, Lach- & Resilienztrainerin, geprüfte Burnout-Lotsin, kontakt@lach-dich-stark.de
www.lach-dich-stark.de / www.balance-und-resilienz.de**



Ausbildung zum Lach- & Resilienztrainer für Lachyoga-Kundige

Die phantastischen Möglichkeiten des LY noch gezielter einsetzen!

13. + 14. Juli 2019

im **Lebensfreude-Zentrum im Grünen 35781 Weilburg-Bermbach**

Lach- & Resilienztraining verbindet Mentaltraining mit Lachyoga und ist eine bisher einzigartige Kombination. Resilienz ist innere Stärke, seelische Widerstandskraft und die Fähigkeit an Krisen zu wachsen. 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, die das jeweilige Übungsfeld erfahrbar machen, sowie zum Unterthema passende Lachübungen, die Entwicklung von mehr innerer Stärke unterstützen.

Ziel dieser Fortbildung ist:

Grundlagen geben für die Anwendung des Trainings zur

- Resilienzförderung in Unternehmen, Ministerien, Ämtern, Bildungseinrichtungen
- Selbststärkung von Patienten, Selbsthilfegruppen, Burnout-Betroffenen
- Kreativitätssteigerung bei Arbeitskreisen / Fortbildungen / Veranstaltungen
- Potenzialentwicklung mit Existenzgründern / Arbeitssuchenden / Start Ups
- Persönlichkeitsstärkung in Veränderungs-Situationen

Anmeldeschluss: 28. Juni 2019

Seminargebühr: 320 € (incl. MwSt und kleiner Pausenversorgung)

Seminarzeit: 13. Juli 2019, 9 – 18 Uhr + 14. Juli 9 – 16 Uhr

Veranstaltungsort/Anreise sh. linke Seite:

**Anmeldung erforderlich bei: Karla Pense, Lach- & Resilienztrainerin, geprüfte Burnout-Lotsin, kontakt@lach-dich-stark.de
www.lach-dich-stark.de / www.balance-und-resilienz.de
Zertifikat vom Balance-Helpcenter Erfurt**

Bei Buchung beider Fortbildungen Gesamtpreis 440 €