



Lachyoga - Basis - Seminar

Das Erlebnis Lachen



Das 2-Tagesseminar ist Modul 1 der Lachtrainings-Ausbildung des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining. Es entspricht dem Lachyoga-Leiter nach Madan Kataria, dem Entwickler des Lachyoga. Mit den darin erworbenen Grundkenntnissen können Sie einen Lachclub im Freizeitbereich anleiten. Bei entsprechenden medizinischen/therapeutischen oder pädagogischen Vorkenntnissen besteht damit auch die Möglichkeit, Elemente in Ihre berufliche Praxis zu integrieren. Aufbauend auf das Basis-Seminar steht Ihnen auch der Weg offen für eine Lachtrainer-Ausbildung beim Berufsverband.

Es ist ebenfalls ein Gewinn, das Wochenende für sich selbst zu nutzen, um Stress abzubauen, seine Widerstandskraft zu stärken, Fröhlichkeit zu genießen und Anregungen für mehr Heiterkeit im Alltag mitzunehmen. Sie werden danach Ihre Lebensfreude wieder mehr spüren und sich lebendiger, lockerer, entspannter fühlen. Bei den vielfältigen Übungen können Sie Energie aufbauen und gemeinsam mit anderen etwas sehr Effektives für die Stärkung Ihrer körperlichen, mentalen und seelischen Gesundheit tun?

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

- Grundlegende Aspekte zum Lachyoga
- Die Technik – Wichtiges für die richtige Anwendung
- Gelotologie – die Wissenschaft vom Lachen
- Das Zusammenspiel der Komponenten des Lachyogas
- Die vielfältigen Wirkungen des Lachtrainings
- Einsatzbereiche von Lachyoga
- Konzipierung von Lachyoga-Einheiten
- Zu beachten bei der Anleitung von Gruppen

Der Inhalt besteht aus theoretischen Ausführungen und sehr vielen praktischen Teilen. Die wesentlichen Bestandteile von Lachyoga sind:

- Lach-, Klatsch-, Dehn- & Atemübungen
- Die 4 Elemente der Freude /Spielerische Extras
- Mentalübungen / Anregungen zum Umdenken
- Lachmeditation und Entspannungsmeditation

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

Der Inhalt entspricht dem Modul 1 des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining und bildet die Basis für eine Lachyoga-Trainerausbildung.

Die Fortbildung wird geleitet von Karla Pense, 15 Jahre Praxiserfahrung als selbstständige Lach- & Resilienztrainerin, Lachyoga-Business-Trainerin, Ausbilderin im Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining, Gründungsmitglied des Verbundes der Business-Lachtrainer im deutschsprachigen Raum.

Seminargebühr: 320 € (incl. kleiner Pausenversorgung) Anmeldung erforderlich!

per E-Mail an: kontakt@lach-dich-stark.de ♦ ☎ 0361- 60 20 941 ♦ www.lach-dich-stark.de