



Lachyoga - Basis - Seminar

Das Erlebnis Lachen



Du möchtest Lachyoga kennenlernen, Deine Lebensfreude spüren, Dich lebendiger, lockerer, entspannter fühlen und etwas sehr effektives für Deine Gesundheit tun? Dann bist Du hier genau richtig!

Oder möchtest Du Deine 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 ☺.

Das 2-Tagesseminar ist Modul 1 der Lachtrainings-Ausbildung des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining. Es entspricht der Grundausbildung „Lachyoga-Leiter“ nach Madan Kataria, dem Entwickler des Lachyoga. Mit den darin erworbenen Grundkenntnissen kannst Du einen Lachclub im Freizeitbereich anleiten. Bei entsprechenden medizinischen/ therapeutischen oder pädagogischen Vorkenntnissen besteht damit auch die Möglichkeit, Elemente in Deine berufliche Praxis zu integrieren. Aufbauend auf das Basis-Seminar steht Dir 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. Es wird gelacht, gelacht, gelacht!

Du wirst dabei Deine Lebensfreude wieder mehr spüren und Dich lebendiger, lockerer, entspannter fühlen. Bei den vielfältigen, spielerischen Übungen kannst Du Energie aufbauen und gemeinsam mit anderen etwas sehr Effektives für die Stärkung Deiner körperlichen, mentalen und seelischen Gesundheit tun.

Seminarinhalt:

- 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



Du erhältst fundiertes Material zum Mitnehmen und Nachlesen, eine umfangreiche Sammlung von Übungen und die Struktur einer Lacheinheit.

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 Verbandes der Business-Lachtrainer im deutschsprachigen Raum, sowie Burnout-Coach und Beraterin für Stressbalance.

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