



Ausbildung zum/zur Lachyoga-Leiter/-Leiterin



Das 2-Tagesseminar ist eine Grundausbildung in Lachyoga. Mit den darin erworbenen Kenntnissen haben Sie die Möglichkeit einen Lachclub im Freizeitbereich anzuleiten. Bei entsprechenden medizinischen/therapeutischen oder pädagogischen Vorkenntnissen sind Sie damit auch in der Lage im beruflichen Einsatz Gruppen von Patienten/zu betreuenden Personen anzuleiten. Elemente aus dem Lachyoga lassen sich ebenso gut in die bestehende berufliche Tätigkeit integrieren.

Auch das Wochenende zu nutzen um seine eigene Widerstandskraft zu stärken, Stress abzubauen und Anregungen für mehr Heiterkeit im Alltag mitzunehmen, ist ein Gewinn. Sie können damit Energie aufbauen, Ihre Lebensfreude spüren, sich lebendiger, lockerer, entspannter fühlen und gemeinsam mit anderen etwas sehr Effektives für die Stärkung Ihrer seelischen und körperlichen Widerstandskraft 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

Die Ausbildung besteht aus theoretischen Ausführungen und sehr vielen praktischen Teilen. 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.

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

Die Ausbildung wird geleitet von Karla Pense, 18 Jahre Praxiserfahrung als selbstständige Lach- & Resilienztrainerin, Ausbilderin im Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining, Gründungsmitglied des Verbundes der Business-Lachtrainer im deutschsprachigen Raum.

Seminargebühr: 350 € (incl. kleiner Pausenversorgung) Anmeldung erforderlich!

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