LACH- & RESILIENZTRAINING© Karla Pense

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