

Lach-Yoga...

...führt Sie über absichtliches Lachen in Ihre positiven Emotionen.

Lach-Yoga ist eine Trainingsmethode, die emotionale sowie soziale Kompetenzen steigert und damit ein Tool für ein effektives Stressmanagement darstellt.

Entwickelt wurde dieses Training vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria, der es seit über 15 Jahren erfolgreich anwendet.

Inzwischen gibt es weltweit über 6000 Lachschulen, die von ausgebildeten Lach-Yoga-Trainern und – Therapeuten geleitet werden.

Jeden Tag 10 Minuten Lachen hilft Ihnen, Ihr Leben aktiver, optimistischer und gesünder zu gestalten.

Lachen hilft Ihnen, Ihre alltäglichen Aufgaben mit einem Augenzwinkern anzugehen.

Werden Sie Ihr eigener Coach!

Sie werden lachen, denn...

... Lachen ist vielfältig einsetzbar!

Pilotstudien der Gelotologie (Lachforschung) und der positiven Psychologie entdecken ständig neue Möglichkeiten, **Lachen und Humor präventiv, heilend und unterstützend einzusetzen.**

Hier nur einige Beispiele für die verschiedenen Ansatzpunkte und Einsatzmöglichkeiten:

- **Firmen** - Stressabbau und Kommunikationstraining
- **Schulen** - Konflikttraining
- **Schmerztherapie** - Linderung
- **begleitende Krebs-Therapie**
- **Kliniken** - Lebensqualität
- **Selbsthilfegruppen** - Alternativen
- **Reha** - schnellere Genesung
- **und natürlich Privatpersonen**



Glücklicher...

...werden wir, wenn wir unser natürliches Potenzial nutzen, um unseren Alltag gesünder und positiver zu gestalten!

Noch dazu, wenn dieses schlummernde Potenzial mit einem Lachen so leicht zu aktivieren ist und auch noch jede Menge -gemeinsamen!- Spaß macht!

Lachen ist **gut für**

- das Immunsystem
- den Blutdruck
- die Teamfähigkeit
- die Konzentrationsfähigkeit
- soziale Kompetenzen
- Kreativität und Produktivität
- die Steigerung der Lebensfreude und vieles mehr!

Lachen ist **gut gegen**

- Schmerzen
- Verspannungen
- (saisonale) Depression
- eingefahrene Muster
- Burn-out-Syndrom und vieles mehr!

Lachen Sie ruhig...

...denn Übung macht den Meister!
Um eingefahrene Muster verlassen zu können, müssen wir unser Nervensystem an die neue Lachlust gewöhnen.
Verschiedene Schritte führen zum nachhaltigen Erfolg:

Impulsvortrag

Sie (und Ihre Mitarbeiter) erhalten einen umfassenden Vortrag über die wichtige Funktion des Lachens.
Damit Sie direkt erfahren, was Sie hören, können sie während dessen schon die ersten Übungen ausprobieren.

Trainingsworkshop

Hier werden die Erkenntnisse aus dem Impulsvortrag vertieft und die wichtigsten Grundübungen vermittelt.

Regelmäßiges Training

1x wöchentlich eine Stunde zum Vertiefen und Lachen (ca. 10-15 Einheiten)

Seminar „Das Erlebnis Lachen“

ca. 3 Stunden Lach-Yoga, für jeden ein Schritt zu mehr Lebenslust.

Na, das wäre doch gelacht...

...wenn ich nicht für Ihre spezielle Situation eine geeignete Lösung finde.



Regina Machander
Lorenzer Straße 41
93138 Lappersdorf

Telefon 0941/ 59 89 540
kontakt@lachyoga.training
www.lachyoga.training