

Zeit: Sa. 10:00 - 18:00 Uhr
So. 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Institut für Paartherapie
Teutoburger Straße 106
33607 Bielefeld

Kosten: € 295,- inklusive:
☺ Zertifikat
☺ umfangreiches Skript
☺ Mittagsimbiss
☺ Pausensnacks
☺ Getränke

€ 260,- Frühbucherrabatt (**Überscheidung bis 15.05.2020**)
€ 130,- für Wiederholer/innen
€ 210,- für Schüler*innen, Studenten/ Studentinnen

Bitte mitbringen:

Warme Socken, eine Decke, Yoga- oder Isomatte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Notizblock und Stifte.

Stornogebühren:

Bei Rücktritt nach dem **12.07.2020** berechne ich 75% der Gebühren, wenn der Platz nicht neu besetzt werden kann. Bei Absage durch die Veranstalterin wird die volle Gebühr zurück erstattet. Für sonstige Kosten (Hotel, Fahrtkosten, etc.) haftet die Veranstalterin nicht.



Zertifizierte Ausbildung
zum/zur
Lachyogatrainner*in
nach

Dr. Madan Kataria

Zweitätiges Intensivtraining
in Bielefeld

25./26. Juli 2020

Leitung: Susanne Heidel
Dipl. Sozialpädagogin
Lachyogatrainnerin (2006)
Lachyogalehrerin (2011)
Ausbildung bei Dr. Madan Kataria
Resilienztrainerin (AHAB- Berlin)
Entspannungskursleiterin (Yoga Vidya)
Trauerbegleiterin (T.A.B.U. in Essen)

Tel: 05202 9278955

Mail: lachyoga-bielefeld@web.de

Web: www.lachyoga-lehrerin.de



**Zwischen
Lachen und Spielen
werden die
Seelen gesund**
Arabisches Sprichwort

www.lachyoga-lehrerin.de

Was ist Lachyoga?

Lachyoga ist eine einzigartige Methode, mit der wir lernen, ohne Grund zu lachen. Wir brauchen keine Witze, keine Comedy, ja nicht einmal Humor. Wir beginnen das Lachen als eine Art Körpertraining und halten dabei lockeren Blickkontakt mit den anderen Menschen in der Gruppe. Die Lachübungen sind spielerisch, und sehr schnell wird aus dem zunächst simulierten Lachen ein echtes, herzliches Lachen.



Geschichte

Die Methode wurde 1995 in Indien von Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri entwickelt. Seitdem hat Lachyoga sich weltweit verbreitet. Heute gibt es in über 70 Ländern bereits mehr als 7000 soziale Lachclubs. In vielen sozialen Institutionen (Schulen, Krankenhäusern, Altenheimen, Bildungsinstitutionen), wird Lachyoga zur Gesundheitsvorsorge, zum Abbau von negativem Stress, zur Schmerzlinderung, zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und zur Förderung der Lebensfreude erfolgreich eingesetzt.

Wissenschaftliches

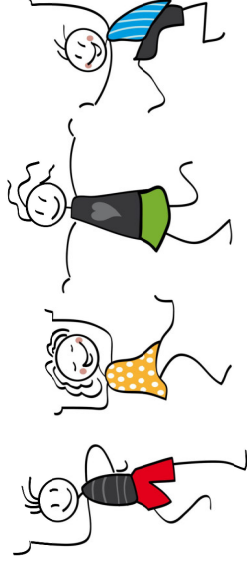
Das Konzept des Lachyoga basiert auf der wissenschaftlich bewiesenen Erkenntnis, dass der Körper nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen unterscheiden kann. In beiden Fällen beginnt das Gehirn Glückshormone (Endorphine) zu produzieren und hemmt die Produktion von Stresshormonen (Adrenalin und Cortisol). Dies führt zu einer Vielzahl von positiven Effekten für Körper, Seele und Geist.

Ausbildungsinhalte

- 😊 Philosophie und Geschichte
- 😊 Die Grundtechniken von Lachyoga
- 😊 Positive Wirkungen von LY
- 😊 Etwa vierzig Lachyoga Übungen
- 😊 Aufbau einer Lachyoga Einheit
- 😊 LY mit verschiedenen Zielgruppen
- 😊 Wie gründe ich einen Lachclub?
- 😊 Lachyoga für jeden Tag
- 😊 Entspannungs- und Atemübungen
- 😊 Lachmeditation

Der Rahmen

Die Ausbildungsinhalte werden mit viel Spaß und Bewegung vermittelt. Die vier Elementen der Freude: Lachen, Tanzen, Spielen und Singen bilden den tragenden Rahmen dieses Trainings.



Zielgruppe

Lachyoga ist vielseitig einsetzbar. Das Training eignet sich für Fachkräfte aus Sozial- und Gesundheitsberufen, Heilpraktiker*innen, Yogalehrende, Psychotherapeut*innen, Lehrer*innen, Altenpfleger*innen, und für alle, die ihre Arbeit mit Lachyoga kombinieren, erweitern und bereichern möchten. Außerdem für alle interessierten Laien, die einen Lachclub leiten möchten.

Abschluss

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie das offizielle „Lachyogaleiter Zertifikat“ der „Dr. Madan Kataria School of Laughter Yoga“.

