

# Ausbildung Lachyogtrainer\*in nach Dr. Madan Kataria (Zertifikat)

12. – 13. August 2023 in Oerlinghausen

Leitung: Susanne Heidel

Dipl. Sozialpädagogin  
Lachyoga Lehrerin  
Entspannungskursleiterin  
Kursleiterin für Waldbaden  
Resilienz Trainerin



Das Konzept des Lachyoga basiert auf der wissenschaftlich nachgewiesenen 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 LY; Positive Wirkungen von LY; LY Übungen; Aufbau einer LY Einheit; LY mit verschiedenen Zielgruppen; Wie gründe ich einen Lachtreff? LY für jeden Tag; Entspannungs- und Atemübungen; Lachmeditation;

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

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

**Kosten:** € 350,- inklusive: Zertifikat, umfangreiches Skript (digital), Snacks, Getränke, Mittagsimbiss.  
€ 315,- Frühbucherrabatt (**Anmeldung und Überweisung bis 10. Juni 2023**)  
€ 175,- für Wiederholer\*innen  
€ 290,- für Schüler\*innen, Studierende

**Zeit:** Samstag 10:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag 09:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** **Villa Welschen:** Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen, Tel: 05202 923980  
Wenn Sie in der Villa Welschen übernachten möchten, buchen Sie bitte direkt dort.

**Anmeldung:** Mail: lachyoga-bielefeld@web.de, Tel: 05202 9278955, Web: www.lachyoga-lehrerin