

Das **L. E. A.** Konzept besteht aus unterschiedlichen Bausteinen und vereint bewährte Methoden zur Stressreduktion. So kann ich das Angebot ganz auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter\*innen zuschneiden. Der zeitliche Umfang lässt sich flexibel planen. Auch Gruppen nur für Frauen haben sich bewährt.

Gerne berate ich Sie persönlich und konzipiere ein Angebot, dass zu Ihnen passt.



Foto: Egbert Griebeling

**Kontakt:**  
0176 66659038  
[lachyoga-bielefeld@web.de](mailto:lachyoga-bielefeld@web.de)  
[www.lachyoga-lehrerin.de](http://www.lachyoga-lehrerin.de)



**Leitung:** Susanne Heidel  
Dipl. Sozialpädagogin

**Aus – und Weiterbildungen:**  
Klientenzentrierte Gesprächsführung  
Grundausbildung Traumaberatung  
Zertifizierte Trauerbegleiterin  
Zertifizierte Resilienz Trainerin  
Zertifizierte Lachyogalehrerin  
Zertifizierte Entspannungskursleiterin

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

# **L. E. A.**

## **Lachen Entspannen Achtsam sein**



Foto: Fotolia.de

Eine Auszeit für Menschen aus Sozial- und Gesundheitsberufen, Behörden, Schulen und anderen Institutionen.

Konzept: Susanne Heidel

In vielen Berufsgruppen nimmt die Verdichtung der Arbeitsanforderungen immer mehr zu. Arbeitnehmer\*innen werden krank, weil der Ausgleich fehlt und Regeneration oft nur unzureichend gelingt.

Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Stress als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Aus diesem Grund investieren immer mehr Unternehmen in die innerbetriebliche Gesundheitsvorsorge und schaffen Angebote, welche die Regeneration und damit die körperliche, geistige und seelische Gesundheit der Arbeitnehmer\*innen gezielt in den Blick nehmen.

Eigene Kraftquellen wieder entdecken!



Foto: Fotolia.com

In Balance kommen!



Foto: Fotolia.com

Ziel meiner Arbeit ist, Menschen/Teams darin zu unterstützen, innezuhalten, zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und eigene Kraftquellen (wieder) zu entdecken. Vor allem ist mir wichtig, "alltags-taugliches Wissen" zu vermitteln. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer\*innen deshalb Basiswissen über die positiven Wirkungen von Lachen, Entspannung und Achtsamkeit. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer\*innen einfache Übungen kennen, die sie später unkompliziert in ihren (Arbeits) Alltag integrieren können.

Ganz nebenbei wird die gegenseitige Wertschätzung gefördert, Konflikte können entspannt werden, eine heitere, gelassene Grundstimmung wird geschult und stabilisiert.

Methoden aus der Lachforschung, dem Humortraining, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, sowie die vier Elemente der Freude (lachen singen, spielen, tanzen) bilden den tragenden Rahmen dieser Angebote.

Gemeinsam zum Ziel!



Foto: Egbert Griebeling