Lachen ist die beste Medizin: Lachyoga nach Dr. Madan Kataria

Lachyoga wurde 1995 in Indien von dem Allgemeinmediziner Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri entwickelt und basiert auf der wissenschaftlich bewiesenen Tatsache, dass der Körper nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen unterscheiden kann.

Madhuri Kataria, Susanne Heidel, Madan Kataria

Wenn die innere Bereitschaft zu lachen vorhanden ist, stellen sich in beiden Fällen die positiven Effekte für Körper, Geist und Seele ein. Das Gehirn reagiert allein auf die Muskelaktivitäten. Wenn der Jochbeinmuskel die Mundwinkel nach oben zieht, die kleinen Lachmuskeln rund um die Augen einbezogen sind und das Zwerchfell schwingt, empfängt das Gehirn die gleichen Signale wie beim echten Lachen. Es beginnt mit der Produktion von Glückshormonen (Endorphine) und die Produktion von Stresshormonen (Adrenalin und Cortisol) wird gehemmt. Lachyoga wirkt daher gegen Stress und trägt zur allgemeinen Entspannung bei. In der Folge entwickeln sich Gelassenheit und Lebensfreude, was sich ganzheitlich gesundheitsfördernd auswirkt.

„Zwischen Lachen und Spielen werden die Seelen gesund"
(Arabisches Sprichwort)

Diese Erkenntnis inspirierte Dr. Kataria zur Entwicklung des Lachyoga. Er kombinierte Dehn- und Atemübungen aus dem Yoga mit speziell entwickelten Körperübungen, die das Lachen bewirken. Lachyoga ist vielfältig einsetzbar und lässt sich mit vielen anderen Methoden gut kombinieren.

Die Ausbildung zum/zur Lachyogatrainer/in findet an einem Wochenende statt. Am Ende erhalten die Teilnehmer/innen das offizielle Zertifikat der „Dr. Kataria School of Laughter Yoga"

Ausbildungsinhalte:

- Philosophie, Definition und Geschichte
- Positive Wirkungen auf Körper, Seele und Geist
- Die Grundtechniken von Lachyoga
- Mindestens vierzig bewährte und neue Lachyoga-Übungen
- Aufbau einer Lachyoga-Einheit
- Lachyoga mit unterschiedlichen Zielgruppen
- Wie gründe ich einen Lachclub?
- Lachyoga für zu Hause
- Entspannungs- und Atemübungen
- Lachmeditation

Die Ausbildung eignet sich für Fachkräfte aus Sozial- und Gesundheitsberufen, die Lachyoga mit ihren eigenen Angeboten kombinieren möchten, für alle, die einen Lachclub gründen oder Workshops anbieten möchten, und für interessierte Laien.

Die nächste **Ausbildung** in **Bielefeld** findet am **23./24. Februar 2013** statt. Weitere Infos auf www.lachenundfreude.de

Susanne Heidel

Entspannen ...
Loslassen ...
Loslachen ...

Susanne Heidel
Dipl. Sozialpädagogin
Trauerbegleiterin
Lachyogalehrerin
Ausbildung bei
Dr. Madan Kataria

☺ Ausbildung
☺ Seminare
☺ Workshops
☺ Lachclub

Dr. Kataria School of Laughter Yoga

Tel.: 05202/9278955
www.lachenundfreude.de
lachyoga-bielefeld@web.de