LACHWELLNESSTAG - BASIC LEARNING COURSE

Ein ganzer Tag für dich, um die wunderbar heilsame, erfrischende & entspannende Wirkung des Lachens zu erleben. Lerne Techniken zum Alleine Lachen, mit denen du Licht in den grauen Alltag und Leichtigkeit in schwere Momente bringen kannst.

ZERTIFIZIERTES LACHYOGALEITER TRAINING (CLYLT) 2 Tage

Zertifiziertes Training, für alle, die mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Lachen und Leichtigkeit in ihr eigenes und das Leben anderer integrieren möchten, und ganz intensiv die wohltuende, verbindende, heilsame, entspannende,.. Kraft des Lachens ERLEBEN möchten und mehr zu den Hintergründen erfahren möchten .

:) Hintergründe zum Thema Lachen und Lachoyga

:) Positive Wirkungen des Lachens auf Körper, Geist & Seele

:) Grundtechniken des Lachyoga, Lachübungen, Lachmeditation, Entspannungs– und Atemübungen

:) Lachyogatechniken zum Alleine Lachen

:) Einsatzmöglichkeiten von Lachyoga in Firmen, mit Kindern, mit Senioren,..

:) Tipps zur Gründung eines Lachclubs

:) Praxissessions zum Üben der erlernten Fähigkeiten

und LACHEN, LACHEN, LACHEN

ZERTIFIZIERTES LACHYOGALEHRER TRAINING (CLYTT) 5 Tage

Tiefergehendes Seminar, nach dessen Abschluss sie Lachyogaleiter Trainings geben dürfen. weitere Infos www.finkin.at

Ort:

Yogahaus mit-ananda, Reikersdorf 11, 4963 St.Peter/Hart

Seminartermine:

Lachwellnesstag & Lachyogaleiter Training
Sa.3. /4. September 2016, 9–17 bzw 9-16 Uhr
19. /20. November 2016, 9–17 bzw 9-16 Uhr

Der erste Tag des Trainings kann separat als **Lach-WELLNESSTAG** (€ 100-) gebucht werden.
Bei Interesse erweiterbar auf das ganze Training.

Investition 2 Tages Training:

275- € (incl. Zertifikat, Skript, Mittagessen, Pausensnacks ...)
Frühbucherpreis 255,- siehe Homepage

Lachyoga Lehrer Training 2017
alle infos siehe www.finkin.at

Anmeldung:

schriftlich per Mail an: praxis@finkin.at oder per Post an:
Gabriele Fink, Reikersdorf 11, 4963 St.Peter/Hart

Tel: 0676/4408208, www.finkin.at

Ihr Trainerin

Gabriele Fink
Lachyoga Master Trainer der Laughteryoga University

Yogalehrerin

Kinesiologin nach Three in One Concepts, Edu-K, Touch for Helath

Suggestopädin (Superlearning Practicioner nach der DGSL)

Pädagogin

finkin
YOGA, LACHYOGA & KINESIOLOGIE
GABRIELE FINK
REIKERSDORF 11
4963 ST. PETER / HART
T: +43-676-440 82 08
M: PRAXIS@FINKIN.AT
W: WWW.FINKIN.AT

LACH WELLNESSTAG & Zertifiziertes Lachyoga-Leiter-Training in Zusammenarbeit mit der Laughter Yoga University Bangalore

Diese Seminare sind für ALLE, die mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Lachen in ihr Leben und/ oder in das Leben anderer integrieren, Glück aktiv trainieren, mehr Energie haben, sich gesünder fühlen und ihren Sinn für Humor kultivieren möchten.

Das Neue oder „Andere“ an Lachyoga: Jeder kann es: Lachen ohne Grund

Insbesondere auch für:

* Fachkräfte aus Sozial- und Gesundheitsberufen

* PädagogInnen

* Yoga- und FitnesstrainerInnen

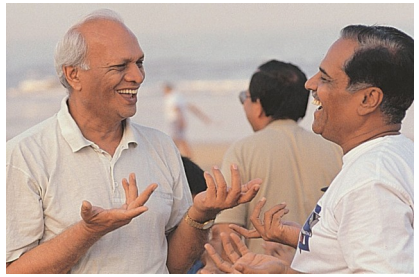
* angehende LachclubleiterInnen

*YogalehrerInnen

Was ist Lachyoga?

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, das 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri entwickelt wurde.
Mit Lachyoga kann jeder Mensch lachen, ohne Witze, Comedy, Humor, ja selbst ohne glücklich zu sein.
Die einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft zu lachen.

Wie lachen nicht, weil wir glücklich sind,
wir sind glücklich, weil wir lachen.
Dr. Madan Kataria



Das Lachen wird in einer Gruppe als reine Körperübung praktiziert, bei der man das Lachen zunächst „spielt". Durch Blickkontakt und kindliche Verspieltheit innerhalb der Gruppe entsteht daraus rasch echtes, herzliches Lachen aus dem Bauch heraus.

Das Konzept von Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass der Körper nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen unterscheiden kann.
Beide Formen des Lachens lösen dieselben biochemischen udn physiologischen Prozesse in unserem Körper aus.

Lachyoga wird mittlerweile in mehr als 100 Ländern in tausenden sozialen Lachclubs praktiziert.

Darüber hinaus wird Lachyoga auch in Firmen, Vereinen, Fitness- und Yogastudios, sozialen Einrichtungen (Seniorenheime, ...), in Selbsthilfegruppen, in Krankenhäusern (z. B. onkologische Stationen) sowie Schulen und Universitäten … praktiziert.

Lachyoga wird entweder als Gruppentraining oder auch als Einzelcoaching angeboten.

Die Lachsession

Eine Lachyogasession wird von einem/r Lachyoga-Leiter/in oder -Lehrer/in geleitet. Diese/r leitet die unterschiedlichen Lach-, Atem- und Dehnungsübungen, sowie die Lachmeditation und die abschließende Entspannung an.

Klatschen – Atmen – Dehnen – Entspannen
und lachen, lachen, lachen.. HOHO HAHAHA!!

Schwerpunkte des Lachyoga sind – je nach Zielgruppe – Gesundheitsförderung, Stressabbau, Vermeidung von Burnout Schmerzlinderung, Teambildung, Förderung der Konzentration, der Kreativität ,Kommunikation und Offenheit in Gruppen, Stärkung des Selbstwerts und der Lebenslust.

„Klimaverbesserung" durch Lachenyoga

Lachyoga unterstützt uns dabei, schwierigen Situationen mit einer positiven Einstellung, hoher Energie und Konzentrationsfähigkeit zu begegnen.

Glücksmomente selbstgemacht!!!

Positive Auswirkungen von Lachyoga

auf den Körper

* Stärkung des Immunsystems
* Herz-Kreislauf-Stabilisierung
* Blutdrucksenkung
* Stressabbau (präventiv und in akuten Situationen)
* Schmerzstillende Wirkung
* Vermehrung von Killerzellen
* Hält jung und schön

auf die Seele

* Freisetzen von Glückshormonen – Erzeugen von Glücksgefühlen, Optimismus und Freude
* Schneller Abbau von negativen Spannungen (Agressionen, Wut, ...)
* Reduzierung von Angst und Depressivität
* Stärkt das Selbstbewusstsein
* **Lachen verbindet** fördert Kontaktfreudigkeit, soziale Offenheit und Gemeinschaftsgefühl.

auf den Geist

* Förderung von Konzentration,
* Geistiges „Abschalten"/Entspannung
* Lösen von Denkblockaden
* Offene Sicht für neue Lösungen/Wege
* Förderung von Kreativität

Durch Lachen setzen wir uns und unser Umfeld und in weiterer Folge die ganze Welt in positive Schwingung – das Ziel von Dr. Madan Kataria: **Weltfrieden durch Lachen**