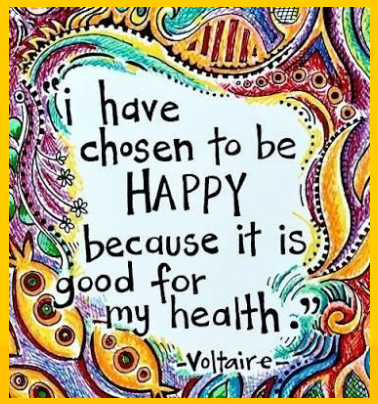


LACHYOGA - Hasya Yoga

Bringt Gesundheit und Lebensfreude in ihr Leben

mit Gabi Fink, Lachyoga Master Trainerin

finkin
YOGA, LACHYOGA & KINESIOLOGIE

LAUGHTER YOGA UNIVERSITY

LACHYOGA

Glücksmomente selbstgemacht mit der gesündesten Infektion aller Zeiten

Lachen ist gesund, das weiß jedes Kind.
Kinder lachen bis zu 400 mal am Tag.
Wie oft lachen sie??

10 Minuten täglich aus dem Bauch heraus gelacht gilt bereits als Gesundheitsvorsorge- wie Laufen, Walken, Schwimmen..

YOGA, LACHYOGA & KINESIOLOGIE

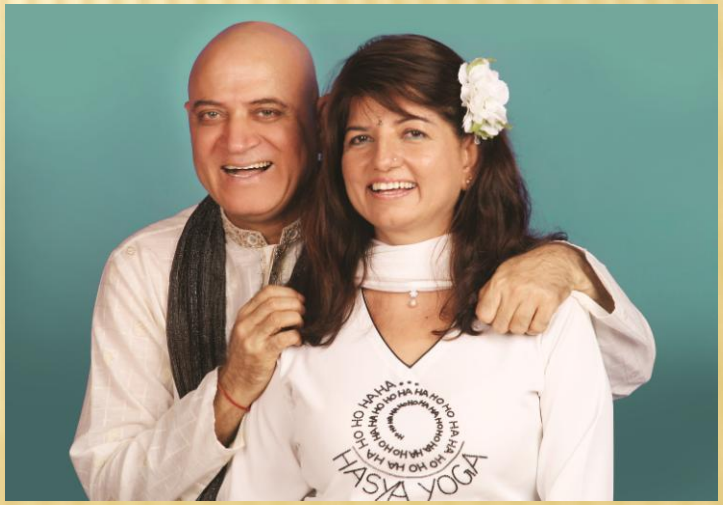
LACHYOGA

Glücksmomente selbstgemacht- Grundloses Lachen??- ja!!

WIR LACHEN EINFACH OHNE GRUND- ohne Unterhaltung, Filme, Witze,…

„Wir lachen nicht(nur) weil
wir glücklich sind,
wir sind glücklich,
weil wir lachen“

Dr. Madan Kataria, Begründer von Lachyoga



YOGA, LACHYOGA & KINESIOLOGIE

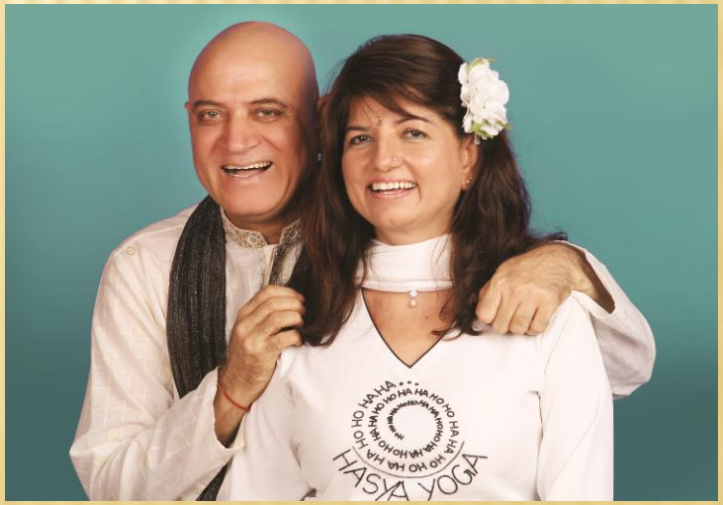
LACHYOGA

Glücksmomente selbstgemacht - Körperübung Lachen

WIR LACHEN EINFACH OHNE GRUND-
ohne Unterhaltung, Filme, Witze,…

Lachen zuerst als Körperübung + Blickkontakt
& spielerische Elemente ergibt spontanes,
herzhaftes Lachen.
LACHEN IST ANSTECKEND!!

„Wir lachen nicht(nur) weil
wir glücklich sind,
wir sind glücklich,
weil wir lachen“
Dr. Madan Kataria, Begründer von Lachyoga



YOGA, LACHYOGA & KINESIOLOGIE

LACHYOGA

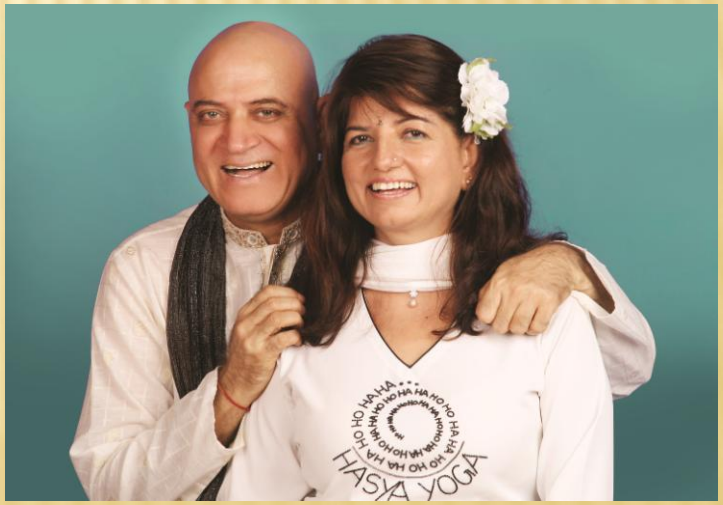
Glücksmomente selbstgemacht- Zwerchfell & SAUERSTOFF

WIR LACHEN EINFACH OHNE GRUND-
ohne Unterhaltung, Filme, Witze,…

Lachen zuerst als Körperübung + Blickkontakt
& spielerische Elemente ergibt spontanes,
herzhaftes Lachen.
LACHEN IST ANSTECKEND!!

Lachübungen kombiniert mit **Atemübungen**
VERMEHRTE SAUERSTOFFAUFNAHME

„Wir lachen nicht(nur) weil
wir glücklich sind,
wir sind glücklich,
weil wir lachen“
Dr. Madan Kataria, Begründer von Lachyoga



YOGA, LACHYOGA & KINESIOLOGIE

LACHYOGA

Glücksmomente selbstgemacht- Wissenschaftliche Erkenntnis

WIR LACHEN EINFACH OHNE GRUND-
ohne Unterhaltung, Filme, Witze,…

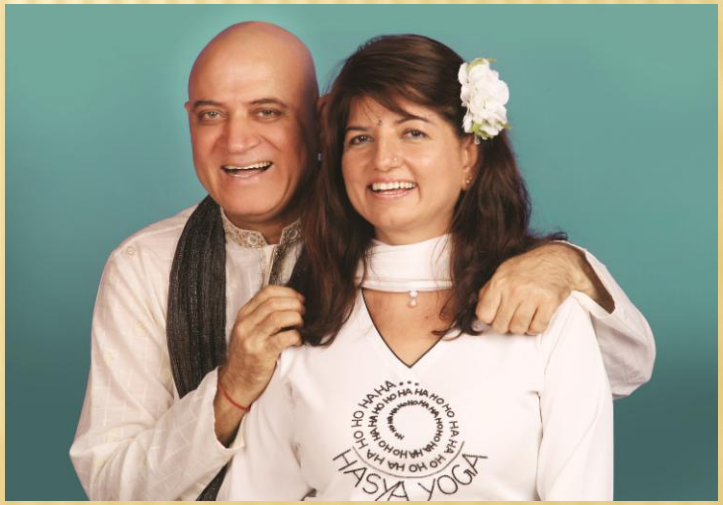
Lachen zuerst als Körperübung + Blickkontakt
& spielerische Elemente ergibt spontanes,
herzhaftes Lachen.
LACHEN IST ANSTECKEND!!

Lachübungen kombiniert mit **Atemübungen**
VERMEHRTE SAUERSTOFFAUFNAHME

Wissenschaftliche Erkenntnis:
bewusst initiiertes Lachen = spontanes Lachen
beide regen gleichermaßen Ausschüttung
eines **GLÜCKSCOCKTAIL**s an

„Wir lachen nicht(nur) weil
wir glücklich sind,
wir sind glücklich,
weil wir lachen“

Dr. Madan Kataria, Begründer von Lachyoga



YOGA, LACHYOGA & KINESIOLOGIE

LACHYOGA

Glücksmomente selbstgemacht- Der Begründer Dr. Madan Kataria

WIR LACHEN EINFACH OHNE GRUND- ohne Unterhaltung, Filme, Witze,…

Lachen zuerst als Körperübung + Blickkontakt & spielerische Elemente ergibt spontanes, **herzhaftes Lachen.**

LACHEN IST ANSTECKEND!!

Lachübungen kombiniert mit **Atemübungen**

VERMEHRTE SAUERSTOFFAUFNAHME

Wissenschaftliche Erkenntnis:
bewusst initiiertes Lachen = spontanes Lachen
beide regen gleichermaßen Ausschüttung eines **GLÜCKSCOCKTAIL**s an

Seit **1995** verbreitet sich Lachyoga , übrigens von dem indischen Allgemeinmediziner **Dr. MADAN KATARIA** und seiner Frau **Madhuri** entwickelt, explosionsartig auf der ganzen Welt.

„Wir lachen nicht(nur) weil wir glücklich sind,
wir sind glücklich,
weil wir lachen“

Dr. Madan Kataria, Begründer von Lachyoga

Tausende Lachclubs in 101 Ländern!!!

YOGA, LACHYOGA & KINESIOLOGIE

LACHYOGA

Wozu Lachyoga? Ich lach doch eh so viel!....

3 Gründe

1. Um den wissenschaftlich nachgewiesenen gesundheitlichen Nutzen des Lachens zu bekommen, müssen wir mindestens **10 bis 15 Minuten fast ununterbrochen** lachen. Beim Lachyoga können wir unser Lachen verlängern so lange wir wollen.

2. **Laut Lachen** ist nicht salonfähig- LY-Gruppen bieten **„geschützen“ Rahmen** ;)

3. Wir **überlassen das Lachen nicht dem Zufall**, sondern **entscheiden uns bewusst dafür**, es zu tun und zwar so lange wir wollen.

   Dies ist ein garantierter Weg, um die gesundheitlichen Vorteile des Lachens zu genießen.

Lachen ist eine Fähigkeit, die erinnert und geübt werden kann

YOGA, LACHYOGA & KINESIOLOGIE

LACHYOGA

Vorteile für Körper, Geist & Seele

auf den Körper

* **Stärkung des Immunsystems**

* Herz-Kreislauf-Training

* Harmonisierung des Blutdrucks & des Stoffwechsels

* **Stressabbau** (präventiv und in akuten Situationen)

* **Schmerzstillend**e Wirkung

* Vermehrung von Killerzellen

* Hält jung und schön

auf den Geist

* **Förderung von Konzentration**

* Geistiges Abschalten **Entspannung** Loslassen

* **Lösen von Denkblockaden**

* Offene Sicht für neue Lösungen/Wege

* Förderung von **Kreativität**

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**

LACHYOGA

Lachyoga International

Gabi Fink

Workshops, 2- und 5-tägige zertifizierte Ausbildungen, Fortbildungen, Netzwerktreffen, Kongresse uvm. in Österreich in Zusammenarbeit mit Dr. Madan Kataria in Bangalore

1971
UNIVERSITÄT
MÜNSTER
17
80

Das Lachen wurde uns ins Leben mitgegeben.

Als Geschenk, zur Freude und zur Heilung-
wozu auch immer.

Jedenfalls gratis, grenzenlos und unerschöpflich

☺ Sie wollen es wiederfinden? Ich unterstütze sie gerne dabei ☺

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