

## Methoden

Viel Praxis und Selbsterfahrung, kurze, gehaltvolle, Lehrinhalte mit erfrischenden Impulsen.

## Umfangreiche Leistungen

- 2-tägige Ausbildung
- Umfangreiches Seminarmaterial (gedruckt und digital, inkl. original Laughter Yoga Ressource Package sowie Specials aus meiner Berufspraxis)
- Original-Zertifikat der Laughter Yoga International University, signiert von Dr. Madan Kataria
- Spezieller Service: Unterstützung im Nachgang der Ausbildung durch Networking und Mitarbeit in aktuellen Projekten zur Kompetenzerweiterung
- Getränke und kleine Snacks

## Kosten

Kursgebühr 295,- Euro (fällig mit der Anmeldebestätigung) ohne Übernachtung  
Bereits ausgebildete Lachyoga-Leiter zahlen 150 Euro

## Trainerin



Martina Müller, Lachyoga-Lehrerin



## Termine für die 2-tägige Ausbildung

08. / 09. November 2019  
07. / 08. Februar 2020  
08. / 09. Mai 2020  
09. / 10. Oktober 2020

## Seminarzeiten

Freitag 9.30 – 18.00 Uhr,  
Samstag 9.30 – 16.30 Uhr

## Infos, Anmeldung, Veranstaltungsort

bewegt  
4coaching

Martina Müller  
Rheingönheimer Straße 43a  
67122 Altrip

Telefon: 06236-4854415  
Handy: 0152-56184482  
E-Mail: [info@bewegt4coaching.de](mailto:info@bewegt4coaching.de)  
Web: [www.bewegt4coaching.de](http://www.bewegt4coaching.de)

## 2-tägige Ausbildung

zum/r zertifizierten  
**Lachyoga-  
Leiter/-in**



bewegt  
4coaching

Martina Müller  
Beratung – Coaching – Mediation – Training

# Ausbildung zum/r Lachyoga-Leiter/-in

## Zielgruppe

Alle, die bereits mit Menschen arbeiten, z.B. als Coach, Trainer, Therapeuten, Pädagogische Fachkräfte, in Sozial- und Gesundheitsberufen, aber auch im Verkauf, Gastronomie u.a. und für diejenigen, die diese Methode kennenlernen möchten bzw. sich mehr Leichtigkeit im Alltag wünschen, Lachyoga-Seminare oder einen Lachtreff anbieten möchten.

## Ihr Nutzen

- Qualitativ hervorragende Ausbildung und umfangreiche Leistungen
- Zertifikat der Laughter Yoga International University von Dr. Madan Kataria, das Sie ermächtigt, Lachyoga-Trainings durchzuführen (bei erfolgreichem Abschluss)
- Kompetenzerwerb, den Sie mit vorhandenem Wissen leicht kombinieren können um die Wirksamkeit in Ihrem Beruf zu erhöhen
- Sofortige Anwendung im Alltag
- Verbesserung der Selbstwirksamkeit
- Mehr Freude, Wohlbefinden und Entspannung

## Ziele

- Lachyoga und Lachen als Trainingsprogramm kennenlernen und anwenden können
- Lachtrainings anleiten und eigene Lachübungen entwickeln

## Seminarinhalte

- Was ist Lachyoga und wie wirkt es
- Erkenntnisse aus Hirnforschung, Neurobiologie und Gelotologie
- Lachübungen, Atemübungen, meditative Einheiten und Bewegungselemente
- Anwendungsbereiche für Lachyoga
- Tipps zur Umsetzung im eigenen Alltag, im Berufskontext, Gründung eines Lachtreffs, Marketing
- Jede Menge Übung, Fragen und Antworten

## Lachyoga – DAS Konzept dieser Zeit

Lachen ist eine ernste Sache und zugleich "die beste Medizin" – das ist wissenschaftlich vielfach bestätigt. Studien belegen z.B. welche positive Auswirkungen angenehme Emotionen einer Führungskraft auf ihr Umfeld haben. Im digitalen Wandel und einer schnelllebigen Zeit braucht es Methoden, die nachhaltig und ganzheitlich wirken. Körperlich verbiegen muss sich niemand, mentale Dehnung ist hilfreich. Lachyoga ist leicht erlernbar, äußerst effektiv und besonders kostengünstig.

## Wie funktioniert Lachyoga?

Lachyoga ist ein körper-basiertes Lachtraining und nutzt zunächst motorische Übungen. Über mimische Muskelkontraktion (absichtliches Lachen) werden Emotionen beeinflusst. Spontanes Lachen wird erleichtert und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig ver-



Dr. Madan Kataria



bessert. Lachyoga ist ein spezielles Trainingsprogramm, das ganzheitlich wirkt: es fördert Gesundheit, körperliche Fitness, emotionale und soziale Kompetenz, innere Ruhe, Gelassenheit und mehr. Das Gehirn lernt neue Bewertungsmuster, erhält eine intensive Sauerstoffkur und schafft neue Verknüpfung der Gehirnzellen.

## Was machen wir im Lachyoga?

**LACHEN** - Lachübungen absichtlich herbeigeführt lösen meist schnell spontanes Lachen aus. Gehirn und Körper reagieren in beiden Fällen gleich.

**ATEMÜBUNGEN** - durch Lachübungen induziert sowie aus dem Yoga.

**BEWEGUNG** - fördert Lachen, kindliches Verhalten und Muskeln.