



Dr. Madan Kataria



#### Leistungen

- 2-tägige Schulung mit Möglichkeit zum Erwerb der Trainerlizenz
- Viel Selbsterfahrung, gehaltvolle Lehrinhalte mit erfrischenden Impulsen, Anwendungspraxis und Methodenvielfalt
- Umfangreiche Unterlagen (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\*

Schulung - 2-tägig  
Kursgebühr 295,- EUR

Basisworkshop - 1-tägig  
Kursgebühr 95,- EUR

Für bereits ausgebildete Lachyoga-Leiter  
Kursgebühr 150,- bzw. 50,- EUR

\* fällig mit der Anmeldebestätigung, ohne Übernachtung.

#### Termine

Auf der Webseite und auf Anfrage.  
Auch als Inhouseschulung.

#### 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)



# Lachyoga

2-tägige Schulung



bewegt  
4coaching

Martina Müller  
Beratung – Coaching – Mediation – Training

# Lachyoga-Schulung

## 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.

## Trainerin



Martina Müller, Lachyoga-Lehrerin

## Ihr Nutzen

- Qualitativ hervorragende Schulung und umfangreiche Leistungen
- Zertifikat, das Sie ermächtigt, Lachyoga-Trainings/-Seminare und Lachtreffs durchzuführen (bei erfolgreichem Abschluss)
- Kompetenzerwerb zur Durchführung von Trainings, direkten Anwendung im Beruf und Verbesserung der eigenen Selbstwirksamkeit
- Verbesserung der Selbstwirksamkeit
- Mehr Freude, Wohlbefinden und Entspannung

## Ziele

- Lachen als Trainingsprogramm kennenlernen, anwenden und anleiten
- Eigene Lachübungen entwickeln

## Inhalte

- 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 körperbasiertes Lachtraining und nutzt zunächst motorische Übungen. Über mimische Muskelkontraktion (absichtliches Lachen) werden Emotionen beeinflusst. Spontanes Lachen wird erleichtert und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig verbessert. 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 profitieren in beiden Fällen gleich.  
**ATEMÜBUNGEN** - durch Lachübungen induziert so wie aus dem Yoga.  
**BEWEGUNG** - fördert Lachen, Muskeln, Spielfreude und Kreativität.