



Laugh & Learn

Aus der Praxis für die Praxis

28. August 2021

10:00–18:30 Uhr

Jugendhof Bessunger Forst
64287 Darmstadt

**Lachyoga-Praxis vertiefen?
Laugh & Learn ist die Antwort**

**Ein Tag für Lachtrainer*innen
und aktive Lachyogis**

**Ein bewegtes Angebot
in bewegenden Zeiten**

Männerlachen

Mit einigen Luftjapsern und großer Inbrunst, oder fein und leise kichernd. Tiefes Brummen oder grunzendes Schnarchlachen bricht sich Bahn. Das lockere Zwerchfell hüpfert gewaltig. Männer lachen hier ganz unter sich. Mann - lass uns lachen!

Mit Thorsten Gnida-Cink
der-lachyogi.de



Thorsten Gnida-Cink

Stimmig lachen

Atmung - Stimme - Artikulation. Zu hören ist dann ein Lachen. Wie funktioniert das Zusammenspiel von Zwerchfell und Kehlkopf? Was passiert da? Wie kann man die Stimme pflegen & trainieren? Du bist deine Stimme und deine Stimme macht DEIN Lachen. Lerne lachend deine eigene Stimme besser kennen.

Mit Nathalie Axt
Stimm- & Sprachtherapeutin



Kosima Nagpal

Der Kirtan

Ein Kirtan ist in jeder Sprache möglich: gesungen, gesprochen, gereimt oder als Hymne, mit und ohne Musik, gebrüllt oder still - und natürlich auch gelacht und auf Gibberisch.

Mit Kosima Nagpal
lachyoga-wiesbaden.de



Nathalie Axt

Sei wie ein Clown

Das Leben als Clown wahrnehmen und erfahren, reagieren und spielen - frei der roten Nase nach. Egal wer du bist und was du alles erlebt hast, du beginnst genau jetzt. Lass dich ein auf eine Zeit, in der du frei von Regeln, Vernunft und Logik und mit der roten Nase ein Stück neue Realität erfährst.

Mit Christine Rapp
Clownin & Psychologin



Christine Rapp

Body Percussion

Entdecke Deinen Körper als Klang- & Rhythmusinstrument. Wir verbinden Bewegung, Rhythmus und Sprechen auf spielerische Art. Lass dich überraschen mit der Badewanne in der Savanne und anderen Percussion-Spielen. Lachyoga in Verbindung mit Body Percussion: getestet und für gut befunden!

Mit Monika Roth
lachschole-odenwald.de



Karin Trieb

5-Elemente-Lachen

Tierisch gut drauf mit lachenden Meridianen. Eine spielerische Rundreise durch die 5 Elemente der TCM (traditionelle chinesische Medizin). Mit den passenden Lachübungen kannst du hinterher sagen: Jetzt läuft 's richtig rund. Ich bin ganz in meinem Element. Yeah!

Mit Karin Trieb
pfaelzer-lachschole.de



Monika Roth

agile.LACHpause

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper! Bringe Deine Energie mit einer Massage zum Fließen. Mit herzlich lachendem Zwerchfell, heiter angeregtem Lymphfluss und bewusster Atmung kommen wir in eine natürliche Ausgeglichenheit. Begleiterscheinungen: Leichtigkeit und Frohsinn.

Mit Christine Hesse
hatha-meets-lach-yoga.de



Lachen wie die Kinder

Ein Kinderlachen ist die wohl schönste Musik, die wir hören können. Glücksmomente, die aus dem Herzen gelacht werden – unbeschwert und frei. Wir lachen gemeinsam wie die Kinder. Ganz leicht & locker mit musikalischer Begleitung zu mehr Wohlbefinden.

Mit Elke Gulden
elke-gulden.de



SlowMotion Meditation

Achtsamkeit bildet die Brücke zwischen Aktivität und Meditation, zwischen Stille und Bewegung. Einfache, langsame Übungen für einen klaren und freien Geist. Konzentration. Aktivität. Passivität. Zu jeder Zeit und an jedem Ort zur Ruhe kommen. Bleib ganz bei Dir selbst.

Mit Axel Becker
lachfreiheit.de



Lach dich glücklich

Du bist deines Glückes Schmied und hast es selber in der Hand, welchen Dingen du Raum gibst. Was soll Macht über dich haben? Mit welchen Gefühlen oder Gedanken willst du durch den Tag gehen? Verstärke die positiven Dinge in deinem Leben und vervielfache deine Glücksmomente. Öffne dir lachend die Tür zu Lebendigkeit und Lebensfreude.

Mit Kerstin Sauerbrey
lachen-mit-kerstin.de



KAHA - Ha Ha Ha

Ruhig fließende Bewegungen - von Tai-Chi, Qigong und Yoga inspiriert. KAHA ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining, das verbunden mit Lachyoga riesig Spaß macht. Wir kräftigen, dehnen und entspannen mit einem Lachen und jeder Menge Glückshormonen. Das etwas andere Workout für Körper, Geist und Lachmuskeln.

Mit Elke Westhöfer
mehr-lebensfreude.jetzt



Der Schüttel-Lach-Rhythmus

Schüttelnd bereiten wir den Körper auf das Lachen vor, so dass es in allen Zellen schwingen kann. Wir entspannen die Gelenke und stimulieren den Stoffwechsel. Unser Pulsieren unterstützt Lebendigkeit und Wohlbefinden. Wir schütteln uns und lachen, bis die Glückshormone alle Gewebeschichten durchdringen.

Mit Sandra Mandl
fiolito.de



Entspannung & Klangerlebnis

Über das Gehör und auch über den Körper nehmen wir Schwingungen auf. Klangschalen und andere feine Instrumente verlocken zu einer Phantasiereise. Einfach mal die Seele baumeln lassen: das ist phantastisch entspannend.

Mit Heike Firsching
einfach-heike.de



Teilnahmebeitrag

Knapp bei Kasse?	60,- €
Normalverdiener	70,- €
Unterstützer	nach Belieben

Jeweils zzgl. 10,- € für unser leckeres Mittagessen (nicht abwählbar)
Kleine Snacks, Obst, Tee, Kaffee und Wasser stehen den Tag über für Euch bereit.

**Wir lachen nicht,
weil wir glücklich
sind.**

**Wir sind glücklich,
weil wir lachen.**

Kontakt & Anmeldung

lachyoga@vodafoneemail.de
0160 7989466
0611 3085834

