

## Lachyoga Basistraining Ein Lach-Erlebnistag

Diese intensive Einführung in die Methode Lachyoga vermittelt Hintergründe, Prinzipien und Geschichte des heiteren Sports. Ein ebenfalls wichtiges Thema ist, alleine lachen und Lachyoga in das alltägliche Leben integrieren.

Vor allem gibt es ganz viel Praxis zu erleben, denn jeder kann lernen, ohne Witze zu lachen. Wir kombinieren Lachen mit Atemübungen (Pranayama), was die Wirkung erhöht und die Entspannung vertieft. Viele Infos geben einen Einblick ins Lachyoga unserer Zeit und die Kraft des Lachens.

### Termine 2022

Sa 12. Feb. von 10:00 - 17:00 Uhr

So 06. März von 10:00 - 17:00 Uhr

So 24. April von 10:00 - 17:00 Uhr



### Basistraining online - 99,-€ p. P.

Wir nutzen Zoom



### Anmeldung

E-Mail: [lachyoga@vodafoneemail.de](mailto:lachyoga@vodafoneemail.de)

Kontakt 0160 7989466  
0157 37606349

### Grundlagenseminar der Laughter Yoga University international von Dr. Kataria

Als internationales Format der Laughter Yoga University kannst du dir das Basistraining auf die Leiter\*innen Ausbildung bei uns anrechnen lassen, wenn diese direkt darauf folgend stattfindet. Nur das Basis-Training allein ist nicht ausreichend, um Lachyogastunden anzuleiten. Dafür gibt es die Leiter\*innen Ausbildung Level 1 (CLYL).

## Lachen im Trainer-Doppelpack



Kosima Nagpal  
[lachyoga-wiesbaden.de](http://lachyoga-wiesbaden.de)

### Wir glauben,

dass Vielfalt bereichert und eine Fülle an Möglichkeiten schafft. Lache und staune mit uns, denn diese Vielfalt und Buntheit ist es, die das Leben ausmacht.



Kerstin Sauerbrey  
[lachen-mit-kerstin.de](http://lachen-mit-kerstin.de)

