

## LACHYOGA Leiter\*innen-AUSBILDUNG

In diesem Intensivseminar lernst Du, Lachen, Leichtigkeit, Gelassenheit und dadurch mehr Lebensfreude in Dein eigenes Leben zu bringen. Und Du kannst danach die Kraft des Lachens in deinem Umfeld privat wie beruflich weitergeben. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, um deine Lebensqualität oder die deiner Mitmenschen lachend zu verbessern.

Das Seminar ist sowohl für Menschen, die das Lachen beruflich ergänzend einsetzen möchten, als auch für Menschen, die zum eigenen Vergnügen Lachen verbunden mit Bewegung, Entspannung und Humor erleben wollen. Diese Ausbildung ist ein intensives Erlebnis-Wochenende mit hohem Selbsterfahrungsanteil. Wir legen dabei Wert auf eine offene und wertschätzende Atmosphäre.

**Zusätzlich** bieten wir im Rahmen der Ausbildung eine Praxis in Präsenz an - sobald dies möglich ist. Dieses Angebot wird von uns und Lachyoga-Trainer\*innen in mehreren Bundesländern umgesetzt. Es entstehen dadurch keine weiteren Kosten.

**Diese Lachyoga-Leiter\*innen-Ausbildung (CLYLT / Level 1) orientiert sich an den Richtlinien der „Laughter Yoga International University“ (Dr. Madan Kataria) und schließt mit einem Zertifikat ab. Sie ist als Modul 1 beim Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining anerkannt.**

### Die Inhalte

- Geschichte und Entwicklung der Methode Lachyoga
- Wirkungen und Vorteile von Lachyoga
- Lachen und Resilienz
- Lachen in Krisen-Zeiten
- Lachen und Gesundheit
- Wichtige Kontraindikationen
- Lachyoga zur Selbsthilfe / alleine lachen
- Aufbau einer Lachyoga-Stunde
- Aufwärmübungen in einer Gruppe online und offline
- grundlegende Lachübungen, Atem- & Entspannungstechniken sowie deren Anleitung
- Durchführung einer Lach-Meditation, Yoga Nidra
- Lachyoga für spezielle Zielgruppen (Senioren, Kinder, besondere Bedürfnisse)
- Lachyoga in Unternehmen, Organisationen, Vereinen
- Gründung eines Lachclubs
- Lachyoga-Aktivitäten bekannt machen



### Als Lachyoga-Leiter\*in kannst du...

- einen Lachclub gründen
- Lachyoga in Seminare / Workshops integrieren
- Lachyoga als Entspannungsmethode für dich selbst und andere Menschen nutzen
- Lachyoga-Veranstaltungen anbieten und ggf. interaktive Vorträge durchführen.
- Lachyoga direkt in deiner beruflichen Tätigkeit nutzen  
ob mit Patienten, Kindern, Senioren oder im Unternehmenskontext

LACHYOGA WIESBADEN  
0160 7989466  
lachyoga@vodafoneemail.de  
lachyoga-wiesbaden.de



Lachen mit Kerstin  
0157 37606349  
alle@lachen-mit-kerstin.de  
lachen-mit-kerstin.de

## **Online-Ausbildung – hybrid, nur anders. Ein neues Format.**

Die Ausbildung findet online statt. Das spart Wege, Zeit und Kosten. Zoom hat sich als Plattform hierfür bewährt und ist leicht zu bedienen.

Warum dann zusätzlich offline das Lachen trainieren? Eine online Ausbildung kann viel vermitteln, aber eben nicht alles. Die Praxis in der Begegnung ist „in echt“ noch einmal anders spür- und erlebbar. Stell dir vor, du lernst alles über Schwimmen online und trainierst sogar die richtigen Muskeln. Willst Du nicht auch spüren, wie es sich anfühlt, ins Wasser einzutauchen, wie es ist, mit den Wellen zu schwimmen und vom Wasser getragen zu werden? Lachen im Regen oder mit Sonne im Gesicht - probiere es aus. Diese Praxis vor Ort gibt Dir mehr Sicherheit für Dein Tun.

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

**Engagierte Lachtrainer\*innen nehmen dich mit in die Praxis. Unser Trainer-Pool reicht von Bonn bis Arnstadt, vom Taunus bis in die Pfalz und darüber hinaus.**

Arnstadt, Weimar, Wiesbaden, Mainz, Frankfurt, Bad Kreuznach, Windhagen, Neuwied, Bielefeld, Aschaffenburg, Bad Soden Salmünster, Edenkoben, Ettlingen, Baden Baden

In der Ausbildungsgebühr sind umfangreiche Unterlagen enthalten sowie das Zertifikat. Von uns ausgebildete Lachyoga-Leiter\*innen werden in unser Netzwerk integriert und erhalten natürlich Unterstützung. Wir bieten weiterführende Fortbildungen und helfen durch den Lach-Dschungel.

### **Ausbildungskosten:**

regulär 350,-€

im Februar 2022 letztmalig zum Sonderpreis von 295,-€

bereits zertifizierte Wiederholer\*innen 175,-€

### **Anmeldung:**

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

Kontakt 0160 7989466

0157 37606349

### **Stornobedingungen:**

Bei einer frühzeitigen Stornierung (bis 4 Wochen vor Termin) berechnen wir 50 € (danach 100 €), falls keine Ersatzperson gestellt wird. Die restliche Gebühr wird erstattet. Bei Rücktritt weniger als 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn, sowie vorzeitigem Abbruch sind 100 % der Gebühr fällig.

Eine Stornierung bedarf in jedem Fall der Schriftform (per E-Mail oder Brief), wobei das Datum des E-Mail-Eingangs bzw. Poststempels ausschlaggebend ist

LACHYOGA WIESBADEN  
0160 7989466  
[lachyoga@vodafoneemail.de](mailto:lachyoga@vodafoneemail.de)  
[lachyoga-wiesbaden.de](http://lachyoga-wiesbaden.de)



Lachen mit Kerstin  
0157 37606349  
[alle@lachen-mit-kerstin.de](mailto:alle@lachen-mit-kerstin.de)  
[lachen-mit-kerstin.de](http://lachen-mit-kerstin.de)