

Dein Lacherlebnistag - das Lachyoga Basis Training



Jetzt mehr lachen? Ja!

Oder müssen wir uns immer Sorgen machen?

Lachen & Lächeln sind wichtig, um unsere Psyche und unser Immunsystem für kommende Herausforderungen zu stärken. Aber wie lachen, wenn es einem gar nicht mehr danach zumute ist? Was macht unser Gehirn, wenn wir (nicht) lachen? Lerne mit uns zu lachen, auch wenn es keinen Grund gibt. Trainieren wir unsere Lachmuskeln, dann fördern wir auch unsere Resilienz.



Dieser Tag ist ein offizielles Format zur intensiven Einführung in die Methode Lachyoga, die Hintergründe und die Prinzipien des heiteren Sports. Ein ebenfalls wichtiges Thema ist, alleine zu lachen und dies in den Alltag zu integrieren. Vor allem erlebst du viel Praxis. Wir kombinieren Lachen mit Atemübungen, was die Wirkung erhöht und die Entspannung vertieft. Viele Infos geben einen Einblick ins Lachyoga unserer Zeit.

Special: Lachen im Trainer Doppelpack. Vielfalt bereichert und schafft eine Fülle an Möglichkeiten. Jedesmal sind 2 Lachtrainer zu Themen rund um die Kraft des Lachens dabei. Lache und staune mit uns. Wir freuen uns auf dich.

Termine jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

6. März 24. April 22. Mai 26. Juni

Seminarkosten incl. Handout 99,-€

Anmeldung unter www.lachyoga-ausbildung.de



Als Format der *Laughter Yoga International University* ist die Gebühr auf eine zertifizierte Ausbildung bei uns anrechenbar, wenn sie direkt im Anschluss erfolgt.

Wir nutzen Zoom

