



Laugh & Learn

Aus der Praxis für die Praxis

26. August 2023

10:00-18:30 Uhr

Jugendhof Bessunger
Forst
64287 Darmstadt

Es gibt nicht den geringsten Beweis dafür, dass das Leben ernst sein muss!



Gibberish Onomatopöie

Die weltweit universellste Sprache ist niemals gleich. Den Kopf entrümpeln. Interlinguistik. Emotion. Regulation. Nonsense mit therapeutischer Wirkung. Eine meditativ-philosophische Übung. Eine Body-Mind-Language-Meditation. Undenkbar, weil Gibberisch KEIN Denken ist. Wenn der Kopf kapituliert, tritt Entspannung ein. Ruhe. Harmonie.

Alessandro Donati & Kosima Nagpal
lachyoga-ausbildung.de



Immun-Booster

Kraftvolle Übungen für Gesundheit und Vitalität. Lerne einfache, jedoch sehr effektive Werkzeuge aus Energiemedizin und Klopfakupressur kennen. Was ist der Geheimtipp der ältesten Menschen der Erde und können auch wir diese Methode täglich lachend anwenden, um bis ins hohe Alter gesund und vital zu bleiben?!

Gosia Johansson
pinklaughter.org



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!

Thorsten Gnida-Cink
der-lachyogi.de



Körperzellenglück

Zellen sind wie Fabriken, in denen munter gewerkelt wird. Komplexe biochemische Prozesse und geniale Logistik. Egal ob springen oder nur wippen, auf dem Trampolin schwingt jede einzelne Zelle. Balance, Ausdauer, Koordination, Kraft, Lymphdrainage, Glückshormone. Nichts erreicht mit so wenig Anstrengung so umfassenden Zelldruckwechsel wie das Trampolin.

Manuela Dumbek
trampolin-kurse.de



Das Wesen einer Lachübung

Imagination, Spiel und Bewegung. Dehnung, vertiefte Atmung, Körper- & Gelenkflexibilität. Stimmstärkung. Verbundenheit. Dies und noch mehr kann in einer einzigen einfachen Lachübung stecken. Welche Absicht hast du und wie kannst du Übungen so anpassen, dass Idee und Ziel jedem zugänglich werden.

Sandra Mandl
fiolito.de



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.

Nathalie Axt
Stimm- & Sprachtherapeutin



Der LAUGHTER DANCE!

Hintergründe und Inspiration zu diesem Tanz für mehr Leichtigkeit in deinem Leben. Es kann so einfach sein. Erfahre Wissenswertes zu den liebevoll gestalteten Laughter Dance Kartensets und wie Du damit arbeiten kannst. Und natürlich tanzen wir auch gemeinsam.

Heike Müller
lachyogi.de



Embodiment

Mit einfachen, effektiven Körperübungen schaffen wir uns eigene Glücksinseln. Die physiologischen Wirkmechanismen garantieren eine Sofortwirkung für mehr Freude und weniger Stress. Neugierig? Bleib bewegt und lass dich überraschen.

Heike Schleidt
lach-and-fit.de



Glückliches Gedächtnis

Wir können ein Leben lang lernen. Gut gelaunt geht das am besten. Unsere grauen Zellen lieben gute Stimmung. Sind wir glücklich, können wir auf mehr Kapazitäten unseres Gehirns zurückgreifen. Mehr Lachen=bessere Merkfähigkeit. Und wenn wir doch mal etwas vergessen, wird einfach gelacht. Ein Gedächtnistraining.

Claudia Arnold
Lachtreff Weinheim



Motion Creates Emotion

Körperhaltung und Bewegung sind unmittelbar mit deinem emotionalen Erleben gekoppelt. Wir probieren tänzerisch verspielt verschiedene gegensätzliche Bewegungsqualitäten aus. Für dich allein oder im Kontakt mit anderen - nutze die Chance, dein Bewegungsrepertoire zu erweitern und dich neu zu entdecken.

Silvia Rößler
lachyoga-silvia-roessler.de



Effekt einer Erwartung

Wenn es zu einem Kontakt von Insel zu Insel kommt, kann dies freundlich oder unwirsch ausgehen. Ob du denkst, ihr werdet nicht zusammen lachen - vermutlich behältst du in jedem Falle Recht. Tauche in die Inselwelt ein und entdecke die spannende Wirkung des Pygmalion-Effekts.

Betty Bach
lachen-mit-betty.de



Fit, frei und fröhlich

Starte fit, frei und froh in den Tag. Auflockerung vom Scheitel bis zur Sohle. Modifizierte Brain-Fitness-Übungen. „Lach Botox“ als bestes Anti-Aging fürs Gesicht und mehr. Ein Muntermacher für jedes Alter und natürlich auch für Sportmuffel. * Bring bitte 2 Paar Socken mit *

Heidi Janetzky
kreativtaet-und-lachen.de

Teilnahmebeitrag

Fairer Preis 98,-
Dir bereitet es keine Mühe, einen Kosten deckenden Preis zu zahlen.

Knapp bei Kasse 77,-
Du möchtest teilnehmen, kannst aber aus finanziellen Gründen nicht

Möglichmacher 120,-
Dir geht es finanziell gut und du möchtest die Teilnahme anderer unterstützen.

Incl. Mittagessen, Tee, Kaffee und Wasser.

Kontakt & Anmeldung

lachyoga@vodafonemail.de
0160 7989466
0611 3085834

Organisation und Gestaltung
Kosima Nagpal
lachyoga-wiesbaden.de

