

23.11.2020 09:30 bis 25.11.2020 17:00
Intensivtraining zur/zum Lach-Yoga-Leiter*in - Bildungsurlaub
(Seminar)

Für Menschen die ihre berufliche oder ehrenamtliche Arbeit mit Gruppen im sozialen, gesundheitlichen oder schulischen Bereich mit Lach-Yoga ergänzen und bereichern möchten. Lachen ist gesund für Körper, Geist und Seele: es werden u.a.

Glückshormone und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stress, Ängste und Denkblockaden abgebaut uvm.

Veranstaltungsort: Achtermannstr. 10 - 12, 48143 Münster

Kursgebühr: 296,00 €

Weitere Informationen im Internet:

<https://bit.ly/2Y3N6Yz>

Intensivtraining zur Lach-Yoga-Leiterin/zum Lach-Yoga-Leiter - Bildungsurlaub

Für Menschen die ihre berufliche oder ehrenamtliche Arbeit mit Gruppen im sozialen, gesundheitlichen oder schulischen Bereich mit Lach-Yoga ergänzen und bereichern möchten.

Für Interessierte, die einen Lachclub gründen möchten.

Lachen ist gesund für Körper, Geist und Seele: es werden u.a. Glückshormone und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stress, Ängste und Denkblockaden abgebaut, das Immunsystem, Selbstwertgefühl und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt und eine positive Grundstimmung begünstigt. Dies wird seit ca. 40-50 Jahren durch die Gelotologie, die Wissenschaft des Lachens, bewiesen.

Um die positiven Wirkungen des Lachens jederzeit für sich nutzen zu können, hat der indische Arzt Dr. Madan Kataria 1995 das Lach-Yoga entwickelt. Mit diesem einzigartigen Konzept kann jeder Mensch ohne Humor, Witze, Comedy oder ohne in einer besonders guten Stimmung zu sein, lachen.

Das Lachen wird in einer Gruppe als Training begonnen und durch Blickkontakt und spielerische Elemente wird es bald zu einem realen, herzlichen und ansteckenden Lachen. Der Yoga-Anteil besteht u.a. aus Tiefenatemübungen durch die der Körper und das Gehirn mit mehr Sauerstoff angereichert wird.

Das Konzept des Lach-Yoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass der Körper nicht zwischen gespieltem und echtem Lachen unterscheiden kann. Deshalb führen beide Formen des Lachens - also das künstliche und das echte Lachen - zu den gleichen positiven physiologischen und psychologischen Effekten.

LachyogaZertifikatSchwerpunkte beim Einsatz des Lach-Yogas sind - je nach Zielgruppe - Gesundheitsförderung, Stressabbau, Vermeidung von Burnout, Schmerzlinderung, Teambildung, Selbstwertbildung, Förderung der Konzentrationsfähigkeit, der Kreativität sowie der Offenheit in Gruppen.

Inhalte des Trainings:

- Was ist Lach-Yoga? - Hintergrundwissen
- Positive Wirkungen des Lachens
- Grundtechniken des Lach-Yoga kennen lernen und einstudieren
- Kennen lernen von mind. 40 bewährten und neuen Lachübungen
- Lach-Yoga-Übungen variieren und selber entwickeln
- Aufbau eines Lachtrainings
- Lach-Yoga mit unterschiedlichen / berufsbezogenen Gruppen
- Wie gründe ich einen Lachclub?
- Lach-Yoga für sich alleine
- Atem- und Entspannungsübungen
- Videos und Medienberichte zum Lach-Yoga.

Nach der erfolgreichen Teilnahme an diesem Training erhalten Sie ein offizielles

‚Lach-Yoga-Leiter-Zertifikat‘ der ‚Dr. Kataria School of Laughter Yoga‘.

Dozentin: Veronika Spogis

Zeiten: Mo - Mi 9.30 - 17.00h | 24 Ustd

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Sobi e.V., 48143 Münster

[Kontaktdaten:](#)

<http://www.gesunder-mensch.de/Sobi-Muenster>

Terminservice von [Gesunder-Mensch.de](#). Inhaltlich verantwortlich ist der Anbieter.

Erstellt am 12.08.2020 23:27. [Diese Informationen im Internet abrufen.](#)