

## Ausbildung zum zertifizierten Lachyoga-Leiter nach Dr. Kataria (Certified Laughter Yoga Leader)

Für alle, die ...

- mehr Lachen in das eigene und das Leben anderer bringen ...
  - Glück aktiv trainieren ...
- mehr Energien haben und sich gesünder fühlen ...
  - ihren Sinn für Humor kultivieren wollen!

Nach Dr. Kataria kann jeder Mensch lachen, auch ohne einen speziellen Grund oder einen Sinn für Humor zu haben. Ziele des Trainings sind:

- Lachen verstehen
  - Lachen üben
  - Lachen sein

### Inhalt der Lachyogaleiterschulung (Lachclub Leiter)

- **Geschichte von Lach Yoga Konzept und Philosophie von Lachyoga vorgestellt im Filmvortrag**
- **Was ist Lach Yoga und wie geht es?**
- **Gewinne und Vorsichtsmaßnahmen von Lach Yoga**
- **Aufbau einer Lach Yoga Session**
- **Lach Yoga Übungen, wie und warum näher erklärt**
- **Atemübungen**
- **Ganzheitliche Tipps für Lachyogaleiter**
- **Wie Gründe ich einen Lach Yoga Club mit Tipps zur Raumsuche**
- **PR Arbeit**
- **Gruppenübungen und Präsentationen**
- **Zertifikate, Gruppenfotos und lachende Verabschiedung**

#### **Kosten:**

**290.- Euro incl. Seminarscript, Getränke ohne Unterkunft und Verpflegung**