

Lachyogaleiterrausbildung

Tagesablauf erster Tag 😊😊😊

9:00 – 9:30 Uhr	Formalitäten und Quittungen
9:30 – 10:00 Uhr	Vorstellen der Teilnehmer
10:00 – 10:30 Uhr	Lachyoga Geschichte und Konzept und Philosophie von Lachyoga vorgestellt
im	Filmvortrag
10:30 – 10:45 Uhr	kurze Pause
10:45 – 12:00 Uhr	erste Lachyoga-Session im Team inkl. Lachmeditation und geführter Entspannung
12:00 – 12:30 Uhr	Vorstellung der Lachyoga-Leader-Grundfertigkeiten (4 Schritte von Lachyoga)
12:30 – 14:30 Uhr	Mittagspause
14:30 – 15:00 Uhr	Jeder Teilnehmer übt die 4 Grundfertigkeiten mit seinem zugewiesenen Partner und danach vor der Gruppe
	<ol style="list-style-type: none">1. Klatschen (für die Stimulation der Akupressur-Punkte)2. Atmen, Sprechübungen (hohohaha)3. Kindlich-spielerisches Verhalten mit Blickkontakt4. Lachyoga-Übungen
15:00 – 16:00 Uhr	4 Grundfertigkeiten üben vor der Gruppe
16:00 – 16:30 Uhr	Pause

- 16:30 - 17.30 Uhr Lachyogaeinheit (weitere Übungen)
- 17:30 - 18:00 Uhr Kurze Beschreibung - was ist Lachyoga?
Teilnehmer üben Sie mit ihrem Partner
- 18:00 - 18:30 Uhr Grundlagen der Lachmeditation gefolgt
von einer geführten Entspannung

Tagesablauf zweiter Tag 😊😊😊

- 9:00 - 9:30 Uhr Wie geht es Euch heute nach dem gestrigen
Tag?
Kurzer Austausch
- 9:30 - 10:00 Uhr Kontraindikationen
- 10:00 - 11:00 Uhr Praxis Session - hier darf jeder Teilnehmer
die
Gruppe leiten und kurz beschreiben

„Was ist Lachyoga „ „Grundfertigkeiten“ mit
Anleitung der Gruppe
- 11:00 - 12.00 Uhr Lachyoga mit Kindern und Senioren
- 12:00 - 13:00 Uhr weitere Lachsession mit Lachmeditation
und
geführter Entspannung

Aufgabe während der Mittagspause „ Erfindung einer
neuen
Lachübung!“ 😊😊

- 13:00 - 15:00 Uhr Mittagspause
- 15:00 - 15:30 Uhr Wie gründe ich einen Lachclub? PR Arbeit
- 15:30 - 16:45 Uhr Lachsession - jeder leitet die Gruppe
- 16:45 - 17:15 Uhr Kurze Pause

17:15 - 17:45 Uhr weitere Lachyoga-Session

17:45 - 18:30 Uhr Zertifikate, Gruppenfoto und lachende Verabschiedung 😊😊😊😊😊😊

Hülya Gürses©