

INHALT UND ABLAUF 2-TÄGIGES ZERTIFIZIERTES LACHYOGA-LEITER-TRAINING

INHALT EINES ZERTIFIZIERTEN LACHYOGA-LEITER-TRAININGS NACH DEN EMPFEHLUNGEN DER DR. KATARIA SCHOOL FOR LAUGHTER YOGA™. BASISMODUL I DER AUSBILDUNG DES DEUTSCHEN VERBANDES DER LACHYOGA-THERAPEUTEN E.V.

An 1,5 Tagen werden Kenntnisse vermittelt über

- Geschichte Lachyoga / Gelotologie (Lachforschung)
- Philosophie des Glücks / Glücksforschung
- Psychologische / Physiologische Wirkungen des Lachens
- Humor und Lachen in der Therapie
- Verbindung zwischen Hatha Yoga und Lachyoga
- Lach-, Atem-, Dehnungs- und Flexibilisierungsübungen
- Lach-Meditationen
- Praktische Übungen zum Anleiten einer Gruppe
- Eigenschaften eines Lachyoga-Leiters
- Aufbau einer Lachyoga-Stunde
- Nutzen und Gründung eines Lachclubs
- Praxis mit Senioren und Kindern
- Anwendungsmöglichkeiten von Lachyoga / Diskussion

Insgesamt beinhaltet das Seminar 17 Unterrichtseinheiten zu 45 Minuten.

Samstag von 9:00-18:00 Uhr, Mittagspause 13:00-14:15 Uhr

Sonntag von 9:00-13:00 Uhr

Absolventen dieses Trainings sind dazu berechtigt und in der Lage, einen sog. Lachclub zu leiten und/oder Lachyoga in anderem beruflichen/ehrenamtlichen Kontext einzusetzen, wie zum Beispiel in Pädagogik, Sozialarbeit, Therapie, Altenpflege, Gesundheitsvorsorge, Yoga, Sport, Schauspiel, Comedy, Gesang.

Kosten 285 €

Darin enthalten ist ein umfangreiches Skript, ein original Zertifikat der Dr. Kataria School for Laughter Yoga, eine Lachyoga-DVD mit 33 Übungen in deutscher Sprache, kalte und warme Getränke, frisches Obst, gesunde Snacks und ein warmes vegetarisches Mittagessen am Samstag.

SAMSTAG

09.00 - 09.15 Uhr		Ankommen
09.15 - 13.00 Uhr	P	VORSTELLUNGSRUNDE AUF LACHYOGISCH HISTORIE LACHYOGA (LY) UND THERAPEUTISCHES LACHEN
		Kaffeepause
	P	LACHYOGA-ÜBUNGEN MEDITATION DYNAMISCH
13.00 - 14.30 Uhr		Mittagspause individuell in der Umgebung
14.30 - 17.45 Uhr	P	LACHYOGA-TRAINING IN 4 SCHRITTEN TRAINING
		Kaffeepause
	P	VERBINDUNG ZWISCHEN YOGA UND LACHYOGA PHYSIOLOGISCHE UND PSYCHOLOGISCHE WIRKUNGEN DES LACHYOGA KONTRAINDIKATIONEN
	P	QUALITÄTEN EINES LACHYOGA-LEITERS AUFBAU EINER SESSION
		Pause
17.45 - 18.50 Uhr		LACHYOGA-MEDITATION VARIATIONEN
18.50 - 19.00 Uhr		ZUSAMMENFASSUNG AUSBLICK FRAGEN BEANTWORTEN

P = Praxis

SONNTAG

09.15 - 13.00 Uhr	P	LY-ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE ATEMÜBUNGEN MEDITATION
		FEEDBACK
		GEIST DES LACHYOGA (INNER SPIRIT) SPIRITUALITÄT PHILOSOPHIE
		Pause
	P	LACHYOGA-ÜBUNGEN
	P	LACHYOGA MIT KINDERN, SENIOREN, BUSINESS, WEITERE MÖGLICHKEITEN
		PRAXISTIPPS RICHTLINIEN ZUR GRÜNDUNG EINES LACHCLUBS
		ÜBERREICHUNG DER ZERTIFIKATE FOTOSHOOTING
ca. 13.00 Uhr		Auf Wiedersehen

P = Praxis

Insgesamt werden 40-60 Lachyoga-Übungen praktiziert. Die Teilnehmer(innen) haben die Gelegenheit, selbst Übungen anzuleiten.

Das Wochenende besteht zu 75 % aus Praxis. Hierzu gehören auch Dehnungs-, Entspannungs-, Atem- und Meditations-Übungen.