

Lachyoga-Workshop:

„Lachen ist gesund“



Wie funktioniert LachYoga?

Die Idee des Gründers Dr. Kataria aus Indien 1995 war folgende: „Fake it until you make it“ - „so tun als ob“! Der Clou ist, dass das Gehirn keinen Unterschied kennt zwischen echtem und gespieltem Lachen und dadurch nützliche und heilende Reaktionen im Körper aktiviert. Anhand humorvoller Lach- Übungen gelangt man in eine heitere Grundstimmung, welche dann durch die Dynamik der Gruppe- „Lachen ist ansteckend“ - zu herzlichem echtem Lachen führt.

**Methoden: Lachübungen / Entspannungs-Übungen
Lachmeditation / Atemübungen**

- **Lachyogaworkshop: 1,5 Stunden**
- **Tagesseminar LachYoga: Zusätzlich zum Basis-LachYoga Workshop wird hier noch mit weiteren intensivierenden Aktivitäten und Methoden ergänzt und vertieft: Meditation: „Dein inneres Lächeln“/ Mein „Inneres Team“ – Der Anteil des Fröhlichen, Spaßmachers, Humorvollen in mir/ Wie und wo in meinem Leben kann ich LebensLust, Freude, Spaß, Humor erleben und spüren und wie mir bewusst holen?/ Transfer: Wie nehme ich das Erlebte mit in den Alltag? Konkrete erste Schritte**

Preis auf Absprache. Anfrage bitte an vivomond@aon.at

LachYoga ist für alle geeignet, die die heilsame und kraftvolle Wirkung des Lachens in Kombination mit Yoga-Atmung und viel Spaß erleben wollen!

Yoga-Kenntnisse und Talent zum Witze-Erzählen sind nicht Voraussetzung ;-)



Wozu LachYoga?

Studien aus der Gelotologie- Lachforschung

haben wissenschaftlich belegt:

„Lachen ist gesund“

- Der Sauerstoffaustausch in Gehirn und Blut wird erhöht
- Entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen werden freigesetzt
- Es aktiviert die Selbstheilungskräfte
- Stressabbau: Stresshormone werden weniger ausgeschüttet und schneller abgebaut
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Das Herz- Kreislauf System wird in Schwung gebracht
- Die Atmung wird verbessert, die Lunge gereinigt und gestärkt
- Stoffwechsel und Verdauung werden angeregt
- Weil man während des Lachens nicht denken kann, ist das Lachen eine Art Sofort-Meditation.
- Die Ausschüttung von Glückshormonen – Endorphine wird angeregt
- LachYoga ist Stimmung aufhellend und dadurch eine hervorragende Burn out und Depressions- Prophylaxe
- Es steigert das allgemeine Wohlbefinden

