

## Aus der Praxis für die Praxis

Die Trainings werden von erfahrenen Lachyoga Trainern gegeben, die sich freuen, ihr Wissen zu teilen - jeder zu einem Schwerpunkt. Eine nähere Beschreibung zu den Inhalten findest Du umseitig.

Eine rechtzeitige Anmeldung sichert Dir einen der wenigen begehrten Plätze.

Für alle Lachyogis aus Deinem Lachtreff, die schon etwas Praxis haben, ist das ein toller Tag, um mal in einer größeren und anderen Gemeinschaft zu lachen. Nur 3 Angebote sind ausschließlich den zertifizierten Lachyogis vorbehalten.

Teilnahmebeitrag: **50,- € ganzer Tag**  
incl. Tee, Obst

Einzel buchbar **20,- € Body2Brain**  
**15,- € alle anderen Module**

Anmeldung unter [lachyoga@vodafoneemail.de](mailto:lachyoga@vodafoneemail.de)  
0160 7989466 0611 3085834

Du möchtest teilnehmen und weniger zahlen?  
Sprich uns an. Es werden Helfer benötigt.  
So kannst Du lachend Geld sparen 😊



*Lachyogis lernen lachend*



## Programm

- 09:45 Ankommen
- 10:00 – 12:00 Body2Brain (Raum 1)
- 12:00 – 12:45 Mittagspause
- 12:45 – 13:00 Lachen & Klopfen (Raum1)
- 13:00 – 14:00 LY Spiele (Foyer)
- 13:00 – 14:00 Entspannung (Raum 1,nur CLYL)
- 14:10 – 15:30 Gibberisch (Raum 1)
- 14:10 – 15:30 Facebook (Raum 2,nur CLYL)
- 15:30 – 16:00 Lachen im Park  
bei Regen Lachen im Haus
- 16:00 – 16:20 Pause
- 16:20 – 17:20 LY, Koordination & BrainGym
- 16:20 – 17:20 Newsletter (Raum 2,nur CLYL)
- 17:30 Abschluss mit LLL (Raum 1)
- 18:00 Austausch, Feedback, Infos
- 18:30 Aufräumen (überall)



Anschließend können wir gemeinsam im Restaurant Elena um die Ecke essen gehen.

*Lebenslang länger, lauter lachen.*

## Laugh & Learn

*"Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag"*

Charlie Chaplin

Lachen bereichert nicht nur das eigene Leben. Andere zum Lachen zu bringen und selbst zu lachen, macht glücklich. Das nehmen wir ernst an diesem Tag.

**25.08.2018**  
*Schlossgartenstr.2*  
*64331 Weiterstadt*

Heute werden hier keine Lachyoga-Basics wiederholt, sondern die Praxis erweitert.



*„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind.  
Wir sind glücklich, weil wir lachen.“*

Dr. Madan Kataria

Du bist Lachyoga-Leiter /-Lehrer und möchtest Deine Praxis auffrischen, vertiefen, aufpeppen? Einen ganzen Tag **Lachen & Lernen** ist die Antwort.

*Doch das ist längst noch nicht alles!*

*HoHo Hahaha HoHo Haha HoHo Hahaha.*

# Lachyoga

## kombiniert mit **Body2Brain**

nach Dr. med. C. Croos-Müller

Die Übungen sind kinderleicht. Dennoch sind sie etwas Besonderes und verändern deinen emotionalen Zustand. Sie machen fröhlicher und selbstbewusster, verleihen Dir ein Gefühl von Leichtigkeit & Lebenslust. Du fühlst dich glücklicher und trainierst dein Gehirn, positiver zu denken! Dein Gemütszustand zeigt sich durch die Körperhaltung - körperliche Aktivität beeinflusst ihn. Auf dieser Wechselseitigkeit beruht die Methode. Willentlich Körperhaltungen einzunehmen, ist beruhigend bei Wut und Panik oder stimulierend bei Niedergeschlagenheit und Angst.

Eine Kombination der Body2Brain-Methode mit Lachyoga Übungen als Glücksverstärker.



Mit Axel Becker

**LachFreiheit**

## Entspannungstechniken

Egal wo wir Lachyoga anbieten gehört es zum Abschluss, die Teilnehmer wieder auf ein ruhigeres Energieniveau zu bringen. Je nach Gruppe und Räumlichkeit bieten sich unterschiedliche Methoden an.

Abschluss liegend oder stehend, Lachmeditation, Abschlussmeditation, achtsame Worte, Atmung.

Eine hilfreiche Anleitung, Beispiele und natürlich auch Entspannung findest Du hier. *Relax.*

Mit Junia Gutjahr

„DIE ERSTE DISZIPLIN HEIßT GLÜCKLICHSEIN“

*Lachyogis lernen lachend*

# Lachen im Park

bei Regen Singen/Tanzen/Lachen im Haus

Mit Monika Roth **Lachschule**



## Lachyoga

### mit Fokus auf *Koordination*

Mit BrainGym-Übungen in Kombination mit Lachyoga die rechts-links-Verknüpfungen im Gehirn aktivieren. Abschalten durch Konzentration: geht das? Meridianklopfen & Lachen – und die Thymusdrüse immer dabei.

*Lachen mit Kosima*

## Gibberish

### das universelle Kommunikationsmittel

Von Blabla zu angeregter Konversation, brillanter Moderation oder vollendetem Gesang. Weltweit verständlich mit stets unverwechselbarem Charakter. Poliglott war gestern. Alle Sprachen können augenblicklich übersetzt werden. Diese Geheimsprache ungeklärten Ursprungs weckt nicht nur Dein kreatives Potential.

**Die Gibberish-Meditation:** Ein meditatives Erlebnis zum Abschalten oder sogar als wirkungsvolle Einschlafhilfe. Gibberish birgt jedesmal neue Überraschungen. Viel mehr als nur Kauderwelsch.

**LACHYOGA**  
WIESBADEN

*Lebenslang länger, lauter lachen.*

# Social Media

## E-Mail-Verteiler und Newsletter

Bei Gründung eines Lachclubs sind der Aufbau und die Pflege eines E-Mail-Verteilers das A & O.

Einstiegswissen zu den rechtlichen Grundlagen, den technischen Grundlagen & Fachbegriffen, der praktischen Umsetzung mit dem Anbieter „newsletter2go“ (als Kurzeinführung)

**Add on:** Überblick zu den bekanntesten Homepageanbietern

## Facebook

Lachyoga auf Facebook präsentieren? Wenn ja, wie? Was muss ich beachten? „Einstiegshilfe“ für die ersten Schritte. Facebook-Fanpage erstellen, Veranstaltungen in Facebook anlegen & teilen. Kommerzielle Werbung auch mit kleinem Budget.

Nach Möglichkeit Tablet oder Laptop mitbringen. Ein Facebook-Konto sollte bereits vorhanden sein.

Mit Michael Stork **Lachseele**

## Lets play

### Glück mit einfachen Mitteln

Von Tanzen mit Luftballons bis Riesenmikado. Bälle im Einsatz, Lachvirus, Tiere, Improvisation ... Lachspiele, die allen Spaß machen. Eine angeleitete Stunde plus Eurer Vorstellung der schönsten Lachspiele.



*HoHo Hahaha HoHo Haha HoHo Hahaha.*