

Lachyoga in Unternehmen Die Stress-Prävention für den Alltag

Mehr als 80% aller Krankheiten sind auf Stress zurückzuführen. Lachyoga ist eine einzigartige Technik, die gleichzeitig körperlichen, mentalen und emotionalen Stress reduzieren kann.

Lachyoga im Rahmen eines Workshops bringt viele Vorteile:

- Stressbewältigung und Stressabbau
- Verbesserung des sozialen Miteinanders, der Kooperations- und Teamfähigkeit
- Steigerung der Kreativität und innovativer Lösungsansätze
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Strategie zum Abbau von Ängsten, Hemmungen und Blockaden
- Perspektivwechsel auch in Krisenzeiten



Bildquelle: Egbert Griebeling-Lachyogainstitut Sonne

Monika Roth

- Lachtrainerin seit 2010
- Gründerin der Lachschule Odenwald
- Lachyoga-Lehrerin nach Dr. Madan Kataria
- Lachbotschafterin der Laughteryoga University Indien

Kontakt

Neckarstr. 29
69518 Abtsteinach

Tel.: 06207 948710
Mobil: 0163 1816926

info@lachschnule-odenwald.de
www.lachschnule-odenwald.de



Mit mir haben Sie die Lizenz zum Lachen

Was ist Lachyoga?

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jeder Mensch **ohne Grund lachen** kann, ohne von Humor, Witzen oder Comedy abhängig zu sein. Es wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und wird weltweit in tausenden sozialen Lachclubs, Gesundheitszentren, Seniorenheimen, Schulen, Kindergärten und in Firmen praktiziert.

Wie funktioniert es?

Wir starten das Lachen als Übung in der Gruppe. Durch Blickkontakt, verbunden mit den Elementen der Freude - Singen, Spielen, Tanzen und Lachen - wird es schnell zu einem echten, ansteckenden und herzlichen Lachen.

Was hat es mit Yoga zu tun?

Es heißt Lachyoga, weil wir Lachübungen mit Atemübungen aus dem Yoga kombinieren. Das führt zu mehr Sauerstoff in Körper und Gehirn und wir fühlen uns dadurch energievoller und gesünder.



Weltlachtag im Schlosspark Weinheim
am 1. Sonntag im Mai

Das Konzept des Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass der Körper nicht zwischen einem gespielten und natürlichen Lachen unterscheiden kann. Deshalb führen beide Formen des Lachens - also das künstliche und das echte Lachen - zu den gleichen physiologischen und psychologischen Effekten.

Lachen ist die beste Medizin...



Bildquelle: Fotolia Nr. 30537674

**... und die
beste Infektion aller Zeiten _
hochgradig ansteckend!**

Rezeptfrei in Ihrer

Lachschule



Lachyoga Angebote

- Interaktive Vorträge und Workshops
- Lachyoga-Leiter-Ausbildung mit Zertifikat
- Lachyoga-Events auf Anfrage mit der Solardraisine Überwaldbahn
- Lachwanderungen
- Lachclub Abtsteinach & Weinheim

Lachyoga für Klein & Groß

Für Eltern und ihre Kinder
im Alter von 5-10 Jahren

www.familienlachen.de



Monika Roth & Birgit Garde-Ott