Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. –
Wir sind glücklich, weil wir lachen.

Dr. Madan Kataria

Europäischer Berufsverband
für Lachyoga und Humortraining e.V.

hoho-haha

Lachyoga und Humortraining

Davon profitieren

- Privatpersonen
- Firmen und Kleinunternehmen
- Wellnesshotels
- Schulen
- Sozialen Einrichtungen
- Selbsthilfegruppen
- Senioren- und Pflegeheime
- Reha-Einrichtungen
- Psychosomatische Kliniken

Lachyoga wirkt unterstützend

- bei Antriebslosigkeit
- depressiver Verstimmung
- in der Schmerztherapie
- begleitend zur Krebstherapie

hoho-haha

Gerne informieren wir Sie über unsere Aus- und Fortbildungsmodule wie

- Ausbildung zum Lachtrainer
- Atemtechniken und Lachyoga
- Humor in der Pflege
- Lachtraining als modernes Stress-Management

und vermitteln kompetente Trainer für

- Impulsvorträge
- Workshops
- Betriebl. Gesundheitsförderung
- Team-Trainings
- Stressmanagement-Seminare
- Events

Neugierig geworden? Rufen Sie uns an!

Tel.: +49 8027 90 88 304
Mobil: +49 163 19 62 242
info@lachverband.org
www.lachverband.org

Europäischer Berufsverband für
Lachyoga und Humortraining e.V.
1. Vorsitzende
Ute Liebhard
Lehrer_Vogl-Weg 15; 83623 Baiernrain

Der Europäische Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V. stellt sich vor

Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. –
Wir sind glücklich, weil wir lachen.

Dr. Madan Kataria

hoho-haha

Europäischer Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.

Der Berufsverband hat die Aufgabe, Menschen, die Lachyoga und Humortraining beruflich ausüben wollen, zu unterstützen, zu fördern und zu vernetzen.

Der Berufsverband ist Ansprechpartner für Firmen und Institutionen, die Lachtraining für Ihre Mitarbeiter oder Klienten einsetzen wollen.

Der Berufsverband bietet eine modulare Ausbildung zum Lachtrainer, sowie diverse Fortbildungen, Supervision und Praktika an.

Der Berufsverband steht allen offen die bereits Lachtrainer sind, oder sich in der Ausbildung befinden. Wer einfach nur die zahlreichen Vorteile des Lachens kennen lernen und erleben will, kann unser Modul I besuchen.

Jeder, der lachen möchte, ist herzlich willkommen.

Lachen kann jeder, ... und doch wird immer weniger gelacht.

Es heißt, Kinder lachen ca. 400 mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 mal.

Zahlreiche medizinische und psychologische Institute auf der ganzen Welt erforschen die vielfältige Wirkung des Lachens (Gelotologie) auf den menschlichen Organismus. Sie kommen zu beeindruckenden Ergebnissen.

Lachen ist eine hervorragende Stress-Prophylaxe, denn Lachen baut Adrenalin und Cortisol ab, und produziert körpereigene Glückshormone, Dopamin und Endorphin. Wer sich innerlich gut fühlt, ist motiviert, kreativ, leistungsbereit, und resilient gegen Depression und Burnout.

Lachen stärkt das Immunsystem, löst Verspannungen und lindert Schmerzen. Der Kreislauf wird angeregt, die Fitness gesteigert, und der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt. Festgefahrene Gedankenmuster können sich lockern und man gewinnt Abstand zu psychischen Belastungen.

Lachen ist die beste Medizin sagt schon der Volksmund.

Um in den Genuss dieser zahlreichen Vorteile zu kommen, sollte man mehrmals täglich ausgiebig etwa 30 bis 60 Sekunden lachen.

Das können Sie mit Lachyoga erreichen. Dazu brauchen Sie weder gute Laune, noch Humor, auch keine Witze. Sie brauchen nicht einmal einen Grund.

Lachyoga ist ein nachhaltiges, ressourcenbasiertes Training, das sehr einfach erlernt und praktiziert werden kann. Sie brauchen keinerlei Hilfsmittel und die positive Wirkung kann man sofort spüren.

So lässt sich erklären, weshalb das von Dr. Madan Kataria in Indien entwickelte Training sich seit 1995 so rasant auf der ganzen Welt ausbreitet. Das Training begeistert in über 75 Ländern und in weit mehr als 6000 Lachschulen.

Immer mehr Firmen erkennen, dass gut gelaunte, entspannte Mitarbeiter motivierter und erfolgreicher sind.