

Lachyoga

EINE INNOVATIVE METHODE
ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
UND STRESSBEWÄLTIGUNG



Herz & Heiterkeit

WAS IST LACHYOGA UND WAS BEWIRKT ES?

Lachyoga ist ein spielerisches und effektives Training für Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei werden Atemübungen, basierend auf Atemtechniken aus dem Yoga kombiniert mit Lachen, wodurch eine optimale Atmung gefördert wird. Die Sauerstoffversorgung wird verbessert und das Immunsystem gestärkt. Der Energiekreislauf kommt in Schwung und der Stoffwechsel wird angeregt. Durch anhaltendes Lachen schüttet das Gehirn eine Art «Glückscocktail» in die Blutbahn aus, die Gemütsverfassung verändert sich dadurch positiv. Lachen wirkt verbindend, befreiend und entspannend. Wissenschaftliche Forschungen bewiesen, dass der Körper nicht unterscheiden kann zwischen echtem und simuliertem Lachen. Deshalb profitiert jeder von Lachyoga.

Lachen ist die beste Medizin und kostet nichts, ausser dem Entschluss, es zu tun!

Ziel eines Lachyoga-Workshops ist es, den Teilnehmern eine effiziente und selbstwirksame Methode zur Stressbewältigung, Emotionsregulierung und Einstellungsänderung an die Hand zu geben.

INHALT DES ZWEISTÜNDIGEN WORKSHOPS

- Theoretischer Input über Stress, die wichtigsten Stressoren und Stressverstärker
- Einführung in die Methode und wichtige Informationen rund ums Lachen
- Wertbasierende und spielerisch-kreative Lachübungen
- Atemübungen
- Lachmeditation und anschließende, geführte Tiefenentspannung
- Auswertung der gemachten Erfahrungen und Ideensammlung für den Transfer in den Alltag

Lachyoga eröffnet neue Perspektiven, wie man mit den Belastungen des Alltags auf neue Weise umgehen kann. Nach einer Lachyogastunde fühlt man sich entspannt, beschwingt und guter Stimmung.





LEITUNG UND ANMELDUNG

Lachpunkt Winterthur
Susann Duss

Yogalehrerin SYG, Lachyogatrainerin
Lachyoga-Business und Einzelcoaching

Flochenstrasse 19 • 8404 Stadel
052 222 24 19 • 079 745 07 64
susan.duss@swissonline.ch
www.herzundheiterkeit.com

BERUFLICHE AUSBILDUNGEN

- | | |
|-----------|--|
| 2015 | Ausbildung zum HeartMath-Coach |
| 2013/2014 | Fortbildung Herzintelligenzmethode |
| 2013 | Ausbildung zur Lachyogalehrerin und Lachyoga-Business-Trainerin |
| 2011/2012 | Ausbildungslehrgang für Yoga Nidra (Technik für Tiefenentspannung) |
| 2009 | Ausbildung zur Pilates-Care-Trainerin |
| 2000–2003 | Berufsbegleitende Ausbildung zur Craniosakraltherapeutin |
| 1993–1996 | Berufsbegleitende Ausbildung zur Yogalehrerin an der Astanga-Yoga-Akademie |
| 1977–1980 | Ausbildung zur Pflegefachfrau Psychiatrie |