

AUSBILDUNG ZUM/ZUR

Lachleiter/in

MIT ZERTIFIKAT



2-Tages-Seminar

Die Ausbildung zum Lachleiter (nach Madan Kataria) befähigt dich, Lachyogastunden zu leiten, einen Lachclub zu gründen und Lachyoga in Institutionen anzubieten. Du lernst, wie du mehr Lachen und Leichtigkeit in den Alltag bringen und wie du dies auch anderen Menschen vermitteln kannst.

SEMINARINHALTE

- Geschichte des therapeutischen Lachens und der Lachclubs
- Was ist Lachyoga
- Die einzigartigen Merkmale von Lachyoga
- Physiologie und Psychologie des Lachens
- Den Stress weglachen
- Wie Lachyoga wirkt
- Kontraindikationen für Lachyoga
- Die Lachyoga-Session
- Wie eine Lachyoga-Einheit abläuft
- Lachmeditation
- Lachyoga-Sessions leiten
- Der Lachyoga-Leiter/in, Wichtiges im Bezug auf Führung
- Soziale Lachclubs
- Wie starte ich einen Lachclub?
- Lachyoga für Senioren
- Lachyoga für Kinder
- Lachyoga Profis
- Wichtige Praxishinweise für Lachyoga
- Zur Wichtigkeit der Sauerstoffversorgung
- Erlernen der Grundübungen
- Weitere Lachübungen
- Lachspiele
- Lachen und Singen



Kursdaten: 28./ 29. September 2019
Kursort: Winterthur, Kirchgemeindehaus Oberwinterthur
Zeit: jeweils 10.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Kosten: Fr. 260.– pro Person (inklusive Kursunterlagen)

ANFORDERUNGEN AN DIE AUSBILDUNG ZUM LACHYOGA-LEITER (CLYT)

Lachyoga-Profis müssen mindestens 18 Jahre alt, körperlich und geistig imstande sein, Lachyoga Sessions zu leiten und den Kurs im Besitz der erforderlichen Kompetenzen abschliessen.

WAS DU VON DIESEM TRAINING PROFITIERST

- **Du wirst das Lachen kennen**

Du wirst vertiefte Kenntnisse erlangen über das Lachen und die Weisheit des Lachyoga, wie und weshalb es funktioniert sowie über die unermesslichen Vorteile, die es für das körperliche und geistige Wohlbefinden bietet.

- **Du wirst lernen, das Lachen zu tun**

Wissen allein genügt nicht. Du musst tatsächlich das Lachen tun, um die Vorteile zu erfahren. Die Methode des Lachyoga wird dir Leitlinien und praktische Fähigkeiten an die Hand geben, um Lachen in einer Gruppe zu praktizieren. Wenn dein Körper die Intelligenz erlangt hat, ohne Grund zu lachen, wirst du überall und jederzeit ganz alleine lachen können.

- **Du wirst lernen, wie du das Lachen leben kannst**

Beim Lachen geht es nicht nur darum es zu lernen und es zu tun, sondern darum, es zu leben. Wir haben auf der ganzen Welt die Erfahrung gemacht, dass sich das Verhalten von Menschen automatisch verändert, wenn sie regelmäßig lachen. Sie werden liebevoller, fürsorglicher und versöhnlicher. Sie lachen nicht nur während der Lachyoga Session, sie tragen das Wesen des Lachens durch den ganzen Tag.

Anmeldung

Bis spätestens 15. September 2019, telefonisch oder via E-Mail.



LEITUNG & ANMELDUNG

Susann Duss

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

BERUFLICHE AUSBILDUNGEN

- | | |
|-----------|--|
| 2016 | HeartMath-Gruppentrainerin |
| 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 |