

## Ausbildung zum Lachleiter/In mit Zertifikat



### 2- tägiges Seminar

Die Ausbildung zum Lachleiter (nach Dr.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
- Die einzigartigen Merkmale von Lachyoga
- Physiologie und Psychologie des Lachens
- Wie Lachyoga wirkt
- Kontraindikationen für Lachyoga
- Wie eine Lachyoga-Einheit abläuft
- Lachmeditation
- Lachyoga-Sessions leiten
- Der Lachyoga-Leiter/in, Wichtiges im Bezug auf Führung
- Wie starte ich einen Lachclub?
- Lachyoga für Senioren, Lachyoga für Kinder
- Wichtige Praxishinweise für Lachyoga
- Zur Wichtigkeit der Sauerstoffversorgung
- Erlernen der Grundübungen und weiteren Lachübungen
- Lachspiele
- Lachen und Singen

#### Ziele des zertifizierten Lach-Yoga-Leiter-Trainings (CLYT: Certified Laughter Yoga-Leader-Training)

- Lachen verstehen, diskutieren, erklären können
- Lachpraxis - üben, üben, üben
- das Lachen sein - Lachen fühlen, leben und atmen

Das Lachen mehr ins eigene Leben integrieren, denn du kannst nur das weitergeben, was du schon selber hast. Ein altes chinesisches Sprichwort besagt: „Lehre andere Menschen das, was du selber hast“. Deshalb ist die beste Möglichkeit, mehr Lachen in dein Leben zu bringen, Lachyoga-Leiter zu werden.

### Anforderungen an die Ausbildung zum Lachyoga-Leiter (CLYL)

Angehende Lachyoga-Leiter müssen mindestens 18 Jahre alt, körperlich und geistig imstande sein, Lachyoga Sessions zu leiten und den Kurs mit den 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.

**Kursdaten:** 5./6. September 2020

**Kursort:** Winterthur, Kirchgemeindehaus Oberwinterthur UG 2  
jeweils 10 h bis 17.30 h

**Kurskosten:** Fr. 300.- (inklusive Kursunterlagen)

#### Kursleitung und Anmeldung:

Susann Duss  
Flochenstrasse 19  
8404 Stadel  
Lachyogalehrerin, Lachyogabusiness  
052/ 222 24 19 079/ 745 07 64  
www.herzundheiterkeit.com

