

Fortbildung im Bereich Beschäftigung und Bewegung

Lachyoga für mich – (BGM – BGF)

Zielsetzung:

Menschen, die regelmäßig lachen und Freude empfinden, sind automatisch positiv gestimmt, sind gesünder, bauen Stress leichter ab und sind resilienter in Krisensituationen.

Mit diesen Lachyoga Workshops sind Sie eingeladen, mit Susanne Klaus hinter die Kulissen des Lachens und der positiven Emotionen zu blicken. Um gerade in herausfordernden Zeiten, den Blick für mehr Leichtigkeit und inneres Wohlergehen zu fördern.

In diesem praxisbezogenen Workshop lernen Sie die Technik eines Lach-Trainings nicht nur kennen – Sie erleben obendrein:

- Wie sich Glücksgefühle verblüffend schnell im Körper aktivieren lassen und sich Freude und Leichtigkeit ausbreitet – dafür muss man kein „Spaßvogel“ sein
- Jeglicher Stress ganz leicht abgebaut wird (Lachen ist das Anti-Stress-Mittel Nr. 1)
- Mit speziellen Übungen aus dem Lachyoga das positive Miteinander gestärkt wird
- Wie der Körper mit einer extra Portion Sauerstoff versorgt wird und die Konzentration, Leistungsfähigkeit und Kreativität sich spürbar steigern

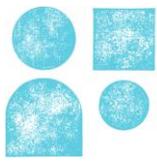
Kombiniert mit wissenswerten Impulsen aus der Gelotologie (der Wissenschaft des Lachens) erwartet Sie eine Gesundheitsvorsorge, die sehr viel Spaß macht.

Die Übungen des Lach-Yoga sind dabei einfach zu erlernen und erfordern keinerlei Vorkenntnisse. Auch Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich, weil ausschließlich einfache Atemübungen aus dem Yoga in das Lachyoga integriert sind.

Inhalte:

- Fundiertes Wissen zum Thema Lachen aus der Wissenschaft des Lachens (Gelotologie) kennenlernen
- Lachyoga kennenlernen und erleben
- Lebensfreude und Entspannung in das eigene Leben (Alltag und Beruf) bringen





Zielgruppe: alle Interessierten

Termin: 11.03.2025 - online per MS-Teams
Kurs-Code: FB-2025-03-11_2.D
22.10.2025 - Tagungszentrum Leichlingen
Kurs-Code: FB-2025-10-22.P

Zeitungsfang: 09:00 Uhr – 13:00 Uhr

Ort: Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen

Dozent*in:



Susanne Klaus

Gründerin der Stuttgarter Lachschole, studierte Betriebswirtin,
Happiness Trainerin, Mental Trainerin, Yoga Lehrerin
www.stuttgarter-lachschole.de

Anmeldung interne Mitarbeitende über: [RELIAS](mailto:RELIAS@weiterbildung@rg-diakonie.de)
Anmeldung externe Teilnehmende über: weiterbildung@rg-diakonie.de

