

Und nun auch in der DGAM

Ausbildung zum/r Lachyoga Leiter/in

Lachyoga die beste Weiterbildung für ernsthafte PraktikerInnen

Denn Lachen ist gesund und jeder kann es lernen zu jeder Zeit!

Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und beruht auf dem Prinzip, dass jeder Mensch ohne Witze, Humor oder Komödien lachen kann. Es wurde mit nur fünf Menschen in einem Park in der Millionenmetropole Mumbai begonnen und hat sich rund um die Welt schnell verbreitet. Mittlerweile gibt es mehr als 6000 Lachclubs in über 72 Ländern. Die Physiologie und Psychologie des Lachens ist sehr facettenreich. Herzhaftes Lachen hat positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Es entsteht ein Glückscocktail, Endorphine werden ausgeschüttet. Lachyoga-Praktizierende können Stress ablachen, Heiterkeit in der Gemeinschaft erleben, soziale Kontakte aufbessern, das Atem- und Immunsystem stärken, das Herz-/Kreislaufsystem in Schwung bringen.

In einer typischen Sitzung wird das Lachen zuerst als Übung gespielt. Daraus entwickelt sich aber ganz schnell echtes Lachen. Dabei werden kindlich-spielerische Verhaltensweisen und Freude kultiviert. Atemtechniken aus dem Pranayama Yoga wechseln sich mit Lachübungen ab. Dadurch verbessert sich noch stärker die Sauerstoffzufuhr zu Gehirn und Körperzellen.

Nicht nur Privatleute profitieren von dem außergewöhnlichen Trainingsprogramm: „Lachende Unternehmen haben die Nase vorn“, behauptet Anne Schüller in ihrem Bestseller „Kundennähe in der Chefetage“. Lach- und Wohlfühlseminare steigern die Motivation, fördern die Kreativität, unterstützen das soziale Gemeinschaftsgefühl und entschärfen kritische Situationen. Die Bewegung ‚Red Nose‘, die Lachen in die Krankenhäuser bringt zeigt erfolgreich und inzwischen vielfach ausgezeichnet, dass Lachen ein wunderbares Heilmittel ist.

Es gibt sehr viele Lachyoga-Übungen, Sie heißen z. B. Begrüßungs-Lachen, Aloha-Lachen, Jackpot-Lachen, Guru-Lachen, Handy-Lachen, Löwen-Lachen etc. Hierbei werden einfache typische Bewegungsabläufe nachgespielt. Beim Begrüßungs-Lachen z. B. gibt man sich die Hand, schaut sich an und lacht dazu jeder auf seine Weise. Beim Geisha-Lachen wird das Gesicht hinter den Händen wie hinter einem Fächer versteckt, aber man schaut immer wieder zwischen den Fingern hervor und kichert schüchtern. Während einer abschließenden Lach-Meditation lässt man das Lachen einfach tief aus dem Bauch und dem

Herzen kommen und es kann minutenlang anhalten. Die meisten Übungen leben von der Interaktion in Kombination mit gespielter Glück. Das ist sehr ansteckend. Bären-Lachen z. B. ist eine sehr spaßige Übung, während der sich zwei Teilnehmer den Rücken kräftig aneinander reiben, so wie es die Bären machen an einem Baum nach dem langen Winterschlaf. Diese Übung stärkt zusätzlich die Wirbelsäule, aktiviert sämtliche Energiebahnen und -punkte und baut Berührungängste ab. Die beste Burnout und Depressions-Prophylaxe!

Die Nachfrage nach Lachyoga ist sehr groß. Die Methode breitet sich aus wie ein Lauffeuer. Alle zwei Jahre findet ein Lachyoga Kongress in Norddeutschland statt und es gibt auch Planungen für 2014, ein ähnliches Treffen im süddeutsch-österreichischen Raum zu organisieren

Kunst und Lachen

Der Wahlspruch von Dr. Madan Kataria lautet: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“ Die Gelotologie, die Wissenschaft über die Auswirkungen des Lachens, hat dies längst



„Bonze des Humors“ von Bernhard Hoetger, Worpswede
Foto: 2007-05-07, Till F. Teenck Lizenz Creative Commons ShareAlike 2.5 (CC-SA)

bestätigt. Und immer mehr Menschen profitieren von der positiven Wirkung.

Oft hören wir, dass man dann, wenn man ‚künstlich‘ lacht, nicht ‚echt‘ lacht. Diese Wertung widerlegen Wirkungsnachweise und die Erfahrung sehr klar. Unser Körper und unsere Psyche unterscheidet kaum zwischen ‚echt‘ und ‚künstlich‘. Das ist nicht nur beim Lachen so, sondern bei allen Gefühlen! Sogar ‚Lieben‘ kann man lernen und üben. Der Effekt des Übens, das selbstverständlich anfangs künstlich ist, besteht darin, Gefühlswellen bewußter und leichter leben zu können, an keinem Gefühl kleben zu bleiben und aus keiner Emotion eine chronische Haltung werden zu lassen. Was im Lachyoga gelernt wird ist Lebenskunst. Das größte Risiko bei einem Lachyogakurs ist, Muskelkater im Zwerchfell zu bekommen.

Was lernt man in einer Ausbildung zum zertifizierten Lachyoga-Leiter?

Es handelt sich um ein Grundlagen-Training, in dem vermittelt wird, wie eine Lachyoga-Stunde in Lachclubs, in Firmen, Organisationen, für Senioren, für Schulkinder oder Menschen mit besonderen Bedürfnissen durchgeführt wird. Es werden grundlegende Fähigkeiten erworben, wie man eine Gruppe durch eine Lachyoga-Stunde und eine Lachmeditation führt. Weiterhin werden die Geschichte, das Konzept, die Philosophie und die einzelnen Schritte des Lachyogas und der Lachmeditation erklärt.

Nach dem erfolgreichen Abschluss erhält jede/jeder TeilnehmerIn ein Zertifikat der „Dr. Kataria School of Laughter Yoga“ und ist damit offiziell Lachyoga-LeiterIn.

Von uns ausgebildete Lachyoga-LeiterInnen können, in das Netzwerk des „Lachyoga-Bärenlachen“ eintreten. Dadurch erhalten sie zahlreiche zusätzliche Vorteile, Unterstützung beim Gründen von Clubs, Werbung sowie günstigere Konditionen bei vielen weiterführenden Fortbildungen und Seminaren.

Wie verläuft das Seminar?

Das Seminar besteht aus einem Quäntchen Theorie und viel Praxis. Das Lachyoga wird eingeübt sowie die Anleitung zur Weitervermittlung. Die erlernten Übungen lassen sich in vielen Alltags- und Arbeitsbereiche einbauen und damit positive Veränderungen in deinem Leben und Umfeld erzielen. Unabhängig vom beruflichen Nutzen ist das Seminar ein ausgezeichnetes Selbsterfahrungs- Wochenende mit großem Wohlfühl- und Freudesfaktor!

Wo liegen die Schwerpunkte?

Schwerpunkte des Lachyogas sind: Gesundheitsförderung, Teambildung, Stressabbau, Burnout Prophylaxe, Schmerzlinderung, Erreichen von

mehr Lebensfreude durch eine positive Grundstimmung, Schmerzreduzierung, Selbstwertsteigerung, Unterstützung der Konzentrationskraft, viele mehr Offenheit und Kreativität in der Arbeit mit Gruppen. Das intensive Erlebnis des freien, heiteren Lachens bringt uns zu einer lockeren Art den Alltag zu bewältigen und führt zu mehr emotionaler Ausgeglichenheit.

Für wen ist eine Lachyoga-Leiter Ausbildung sinnvoll?

Zum einen kann man die Ausbildung einfach zum eigenen Vergnügen machen, viel lachen und dabei sein Wissen erweitern. Zum anderen dient sie jedoch auch als Basis, um einen Lachclub zu gründen, Lachyoga-Seminare anzubieten oder auch Elemente der Methode in seine schon bestehende Arbeit oder Praxis zu integrieren.

Eigentlich ist Lachyoga in der Heil- und Gesundheitskultur eine Basiskompetenz. Außerdem natürlich Fachkräfte aus Gesundheits- und Sozialberufen * Pädagogen/Innen, Sport- Lehrer/Innen* Yoga- und Fitness-Trainer/Innen* Personal- Trainer/Innen* Psychologen/Innen, Psychotherapeuten/Innen* angehende Lachclubleiter/Innen * Alle die Lust & Laune haben mit Gruppen zu arbeiten

In Hannover: 8.-9. November

Anmeldung Regionalstelle Hannover, Servicebüro

In München: 15.-16. November

Anmeldung Regionalstelle München, Michael Zinzen

Dauer: Jeweils Samstag 9.00 - 18.00 Uhr

und Sonntag 9.00 - 16.00 Uhr

Kosten: Jeweils 280 Euro; für

DGAM Mitglieder: 250,-

(inkl. Zertifikat und ausführliches Skript)



Robert Meisner

Gesundheitspraktiker^{BfG}

Lachyoga Trainer/Lehrer

D- 83413 Fridolfing

Am Kirchenhang 12

Tel. 08684 - 96 85 617

Robert.S.Meisner@t-online.de

www.baeren-lachen.de

www.gesundheitszentrum-sonnenblume.de