

# Dein Lacherlebnistag

Lachen & Lächeln sind wichtig, um Psyche und Immunsystem zu stärken. Aber wie lachen, wenn dir gar nicht danach ist? Und was macht dein Gehirn, wenn du (nicht) lachst?

Lerne mit uns zu lachen, auch wenn es keinen Grund gibt. Denn trainieren wir unsere Lachmuskeln, dann fördern wir auch unsere Resilienz.



**Special: Lachen im Trainer Doppelpack**  
Jedesmal sind 2 Lachtrainer zu Themen rund um die Kraft des Lachens dabei. Lache und staune mit uns.  
Wir freuen uns auf dich.

Dieser Tag ist eine intensive Einführung in die Methode Lachyoga, die Hintergründe und Prinzipien. Ebenso wichtiges Thema ist, alleine zu lachen und dies in den Alltag zu integrieren. Vor allem erlebst du ganz viel Praxis. Wir kombinieren das Lachen mit Atemübungen. Das verstärkt die Wirkung und deine Entspannung. Du bekommst einen abwechslungsreichen Einblick ins Lachyoga unserer Zeit.

**Online Termine jeweils 10:00 – 17:00 Uhr**  
**6. März | 24. April | 22. Mai | 26. Juni**  
**Seminarkosten incl. Handout 99 €**  
**Anmeldung unter [www.lachyoga-ausbildung.de](http://www.lachyoga-ausbildung.de)**

Du kannst dir die Gebühr auf eine zertifizierte Ausbildung bei uns anrechnen lassen, wenn sie direkt im Anschluss erfolgt.