Lachyoga-Ausbildung – Intensivseminar

Mit(m)lachen lohnt sich!

Lachen lernen, Lebensfreude stärken, Lachen weitergeben

In diesem zweitägigen Seminar (CLYLT / Level 1) lernst du Lachyoga in Theorie und Praxis kennen. Mit abwechslungsreichen Übungen und hohem Selbsterfahrungsanteil entdeckst du, wie Lachen auch ohne äußeren Anlass möglich ist und mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude in deinen Alltag bringt.

Du erfährst Wissenswertes über die Geschichte und gesundheitlichen Wirkungen des Lachens, Resilienz und wichtige Kontraindikationen. Außerdem erlernst du grundlegende Lach-, Atem- und Entspannungstechniken, den Aufbau einer Lachyoga-Stunde und die Durchführung einer Lachmeditation. Auch die Anwendung bei unterschiedlichen Zielgruppen und die Gründung eines Lachtreffs gehören zu den Inhalten.

Zwei Formate zur Wahl – Präsenz oder Hybrid

Was passt zu dir: eine Ausbildung komplett in Präsenz oder unser besonderes Hybrid-Format mit dem 1. Tag vor Ort und dem 2. Tag online. Hier verbinden wir flexibles Lernen mit persönlicher Begegnung und dem unmittelbaren Erleben des gemeinsamen Lachens.

Vielfalt, die inspiriert

Co-Trainer*innen bringen ihre eigenen Erfahrungen, Perspektiven und Stile ein. So lernst du die Vielfalt des Lachyoga kennen und kannst deinen eigenen Zugang entwickeln.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Die Ausbildung richtet sich an alle, die die Kraft des Lachens für sich selbst (wieder) entdecken oder beruflich einsetzen möchten - beispielsweise Coaches, Trainer*innen und Menschen aus Gesundheits- und Sozialberufen sowie alle, die mit Menschen arbeiten.

Was kannst du danach?

Du kannst Lachyoga in deinen Alltag und deine berufliche Tätigkeit integrieren, Seminare und Workshops bereichern, einen Lachtreff gründen und ggf. eigene Angebote gestalten.

Zertifikat und Unterstützung danach

Die Ausbildung orientiert sich an den Richtlinien der *Laughter Yoga International University*, schließt mit einem Zertifikat ab. Sie ist als Modul bei der HCDA anerkannt. Ein Handbuch hilft dir beim Vertiefen des Gelernten.

Du möchtest selbst Lachyoga anleiten?

Unser Paten-Netzwerk begleitet dich auf Wunsch gerne bei deinen ersten Praxisschritten. Erfahrene Trainer*innen unterstützen dich dabei, Sicherheit und Routine zu gewinnen. **Gemeinsam lachen und wachsen** - auch nach der Ausbildung.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 2 Tage, jeweils ca. 10–18 Uhr (regional abweichend)
- Seminargebühr: 375 € inklusive Unterlagen und Zertifikat
- Wiederholer*innen: 190 € (bei freien Plätzen)
- Selbsthilfe: Ermäßigung auf Anfrage

Regional kann die Ausbildung bei entsprechender Nachfrage auch in vier Modulen stattfinden.

Lache und staune mit uns - wir freuen uns auf dich!

© K. Nagpal
Lachyoga Wiesbaden