

## Lach-Yoga...

... führt sie über absichtliches Lachen in ihre positiven Emotionen.

Lach-Yoga ist eine Trainingsmethode, die emotionale sowie soziale Kompetenz steigert und damit ein Tool für ein effektives Stressmanagement bildet.

Entwickelt wurde dieses Training vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria, der es seit über 15 Jahren erfolgreich einsetzt.

Inzwischen gibt es weltweit über 6000 Lachschulen, die von ausgebildeten Lach-Yoga-Trainern und -Therapeuten geleitet werden.

Jeden Tag eine Viertelstunde lachen hilft Ihnen, Ihr Leben aktiver, optimistischer und gesünder zu gestalten.

Lachen hilft ihnen, ihre alltäglichen Aufgaben mit einem Augenzwinkern anzugehen.

**Werden Sie ihr eigener Coach!  
Fragen Sie uns!**

## Sie werden lachen, denn...

... das „Breitband-Biotikum“ Lachen wird vielfältig eingesetzt.

Pilotstudien der Gelotologie (Lachforschung) und der positiven Psychologie zeigen ständig neue Möglichkeiten, Lachen und Humor präventiv, heilend und unterstützend einzusetzen.

### Beispiele

- Firmen
- Schulen und Nachhilfestudios
- Schmerztherapie
- begleitend zur Krebs-Therapie
- Pflege
- Selbsthilfegruppen  
z.B. Parkinson oder Alzheimer
- Reha  
z.B. Koronarpatienten, Aphasiker
- und natürlich Privatpersonen



## Heute schon gelacht?



### Gesundheitsvorsorge

locker fröhlich lachen

Burn-out Prophylaxe leicht

grinsen entspannt  
Stressmanagement

froh heiter positiv

Führungsqualität Spaß

gutgelaunt vergnügt  
**LACH-YOGA**

Soziale Kompetenz

lächeln kichern schmunzeln

Teamfähigkeit

Freude Humor lustig

Kreativität Spiel optimistisch

amüsieren freuen  
Leistung



## Lächerlich...

**... wenn wir nicht unser natürliches Potenzial nutzen, um unseren Alltag gesünder und positiver zu gestalten.**

Noch dazu, wenn es so leicht zu aktivieren ist und Spaß macht!

### Lachen ist gut für

- das Immunsystem
- den Blutdruck
- die Teamfähigkeit
- Kreativität und Produktivität
- die Konzentrationsfähigkeit
- die soziale Kompetenz
- die Steigerung der Lebensfreude

### Lachen ist gut gegen

- Schmerzen
- Burn-out-Syndrom
- saisonale Depression
- eingefahrene Muster

**GIB**  
Personalentwicklung  
Gesundheitscoaching  
**Gabriele Ikinge-Büse**  
Leipziger Strasse 11d  
45699 Herten  
Telefon 02366 939440

## Lachen Sie ruhig ...

**... denn Übung macht den Meister!**

Um eingefahrene Muster verlassen zu können, müssen wir unser Nervensystem an die neue Lachlust gewöhnen.

### Verschiedene Schritte führen zum nachhaltigen Erfolg:

#### Impulsvortrag

Sie (und ihre Mitarbeiter) erhalten einen umfassenden Vortrag über die wichtige Funktion des Lachens. Damit Sie erfahren, was Sie hören, können sie dabei schon die ersten Übungen ausprobieren.

#### Trainingsworkshop

Im Seminar von 1-2 Tagen vertiefen wir die Erkenntnisse aus dem Impulsvortrag und vermitteln die wichtigsten Grundübungen.

#### Regelmäßiges Training

1x wöchentlich eine Stunde zum Vertiefen und Lachen (10-16 Einheiten).

#### Seminar „Das Erlebnis Lachen“

Ein Wochenende Lach-Yoga, für jeden ein Schritt zu mehr Lebenslust.

## Na, das wäre doch gelacht...

**... wenn wir nicht für Ihre spezielle Situation, die geeignete Lösung fänden.**

Wenden Sie sich an uns, wir vermitteln ihnen die richtigen Programme und kompetente TrainerInnen.

Natürlich bilden wir auch aus. Bitte informieren sie sich über die Ausbildung auf unserer Website. [www.hoho-haha.de](http://www.hoho-haha.de)

### Europäischer Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.

1. Vorsitzende  
Dr. Michaela Schäffner  
[www.hoho-haha.de](http://www.hoho-haha.de)  
[info@hoho-haha.de](mailto:info@hoho-haha.de)  
089 – 480 19 05



hoho-haha