

## Eure Trainerin

Susanne Maier



- Diplom-Psychologin, zertif. 'Prävention und Gesundheitsförderung BDP'
- Physiotherapeutin
- Lach-Yoga-Therapeutin und Humortrainerin
- Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, psychologische Stressbewältigung, Aktivierendes Kompetenz Training
- Ausbildung in „Clownerie, Improvisation und Pantomime“
- Leitung der 1. Berliner Lachs Schule

Ich arbeite ressourcen-orientiert gemeinsam mit Menschen an ihrem Weg zu gesunder Lebensfreude - und das mit sehr viel Spaß!

## Veranstaltungsdaten

### Veranstaltungsort

Seminarraum ‚Das gelbe Haus‘  
Burgfrauenstraße 69  
13467 Berlin-Hermsdorf

### Seminarzeiten

Samstag: 10:00 bis 18:00 Uhr  
Sonntag: 09:30 bis 16:30 Uhr

### Seminargebühr

EUR 230.- incl. Pausensnacks, Getränken und ausführlichem Skript

### Anmeldung

Bitte senden Sie per Post oder Fax die beiliegende Anmeldung an u.g. Adresse. Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung.

### Kontakt

1. Berliner Lachs Schule  
Dipl.-Psych. Susanne Maier  
Fontanestraße 5  
13467 Berlin  
Tel: (030) 40 58 44 3-8 Fax: -9  
info@berliner-lachs Schule.de  
www.berliner-lachs Schule.de

# Lach-Yoga... ...mit Humor

Ein Wochenend-Erlebnis zum Knutschen



Lass dem Lachen Deinen Lauf und  
entdecke Deinen Humor –  
wir freuen uns auf Dich!

Gesundheit Humor Gelassenheit Lebensfreude  
Training - Weiterbildung - Seminare

1. Berliner Lachs Schule



hoho-haha

## Lach-Yoga...

---

Jeder macht es. Jeder mag es, alle kennen es, alle können es. Und fängt einer an, machen alle mit: Lachen!

Lachen kommt unmittelbar aus der Seele. Und Lachen ist Gesundheit, die ansteckend ist. Die Gelotologie (Lachforschung) hat sich in den letzten 25 Jahren verstärkt mit seiner Heilkraft beschäftigt. **Lachen befreit, stärkt und verbindet.**

Jeder kennt aus eigener Erfahrung die wohlthuende und befreiende Wirkung eines stattlichen Lachanfalls. Die Tränen laufen, der Körper zuckt und wir lassen stakkatoartige Laute von uns, die von Grunzen bis Juchzen reichen.

Lachen steht zwar jedem Menschen hier und jetzt sofort zur Verfügung, doch nicht jeden Tag können wir über Witze lachen. Das Yoga-Lachen (Hasya-Yoga) in der Gruppe schließt diese Lücke. Lach-Yoga gibt den Menschen durch die Verselbstständigung der Freude in all seiner Schönheit, den Raum zum Loslassen – und das ist Lachen.



## ...mit Humor



Doch was hat Lachen mit Humor zu tun?

Lachen ist die motorische Komponente des Humors und dieser hat mit unserem Denken, unserer Flexibilität und Kreativität zu tun. Im Humor betreten wir den *freien Raum* jenseits aller gewohnten Meinungen und Bewertungen und entdecken uns und unser Umfeld auf eine neue Art und Weise. **Humor spielt, relativiert und färbt den Alltag bunt.**

Und mit Herman Hesse gesprochen: „Aller höherer Humor fängt damit an, dass man die eigene Person nicht mehr ernst nimmt.“

Eine humorvolle Grundhaltung ist immer auch eng verbunden mit einer wertschätzenden Achtsamkeit. Ob in der Einzel- oder Gruppenarbeit, ob im klinischen, sozialen oder Unternehmenskontext – es gibt viele Ansatzpunkte, Lachen und Humor fördernd einzusetzen: Gesundheit, Potentiale, Kommunikation, Klima, Stimmung, soziale Kompetenz, Motivation, Kreativität, Gelassenheit...



**Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.**

## Im Seminar

---

Das Wochenendseminar bietet Dir die Chance, Dich in heiterer und wertschätzender Atmosphäre auszuprobieren, Dein Lachen, Deinen Humor zu entfalten und Deine Persönlichkeit neu zu entdecken. Unser Ziel ist es, Dir mit viel Freude etwas an die Hand zu geben, mit dem Du Dir und anderen zu mehr gesunder Lebensfreude verhelfen kannst.

- Übungen zur „Gehirnamputation“, damit die Köpfe locker werden bevor es ernst wird mit dem Spaßtraining
- die Methode Lach-Yoga genießen
- Lachmeditation: beim freien Lachen im Liegen das Denken hinter uns lassen
- humorvolle Übungen und Spiele zur persönlichen RADIUSERWEITERUNG
- Übungen für Präsenz und Standing
- Übungen mit der Clownsnase
- Ausdruckstraining für Mimik, Gestik und Bewegung
- Das Spannendste aus der Gelotologie

