

1. Berliner Lachschule



Die positive Kraft des Lachens

Der Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V. wurde Anfang 2002 gegründet. Ziel des Verbandes ist es, das Thema ‚Lachen‘ mit all seinen Facetten einer möglichst breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Dabei sollen hauptsächlich die gesundheitlichen Aspekte des Lachens im physischen wie psycho-sozialen Sinne hervor gehoben werden, die in Kombination mit den Atemübungen aus den Pranayamas des Hatha-Yoga eine wunderbare Wirkung auf unseren Körper, Geist und unser soziales Miteinander haben. So kann

diese Form der fröhlichen und lauten ‚Sofortmeditation‘ in verschiedenster Art eingesetzt werden. Ob in Einzel- oder Gruppenarbeit, ob in Kliniken, Praxen, oder Unternehmen, ob in Kinder- oder Seniorenheimen, überall gibt es traurige, körperlich und seelisch kranke Menschen. Auch in der Konfliktbewältigung, bei der Erschließung ungenutzter Potentiale und in der Entwicklung einer neuen Kommunikations- und Führungskultur kann das Lachen mit seiner Kraft eingesetzt werden.

Was leistet das Lach-Yoga?

Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Körperliche und seelische Gesundheit werden genauso gefördert wie mentale Energien. Durch das Lachen finden wir leichter Zugang zu Kreativität, Intuition und unbewussten Potentialen. Humor, Kontaktfreude und gegenseitige Akzeptanz werden entwickelt und verstärkt.

Einige Forschungsergebnisse legen nahe, dass das Lachen tatsächlich „die beste Medizin ist“, indem z.B. das Immunsystem gestärkt wird. Es entsteht ein liebevollere Umgang mit sich selbst und auch mit unseren Mitmenschen. Die Lebensfreude wird erhöht, die Stimmung gehoben. Jeder kann die einfachen Übungen erlernen. Lachen hat keine schädlichen Nebenwirkungen.

Die Kraft von Lachen und Humor im Seminar erfahren

Die Berliner Lachschule hat ein Seminarprogramm entwickelt, das gezielt auf die unterschiedlichen persönlichen Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen kann. In Zusammenarbeit mit dem Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V. bieten wir das **Basisseminar** an. Hier wird den TeilnehmerInnen in einem wohlthuend entspannten und heiteren Rahmen die Essenz des Wissens und der Forschung um das Lachen vermittelt. Das Ziel der beiden Tage ist ein einzigartiges, intensives gemeinsames Lach-Erlebnis.

Wir empfehlen, zu Beginn dieses zweitägige Basisseminar zu besuchen, um durch seine Intensität, die Technik und das Gruppenerlebnis das Glücksgefühl durch herzliches Lachen einmal so richtig erleben und es sich dann immer wieder abholen zu können.

Das **Seminar** wendet sich sowohl an diejenigen, die sich ein wunderbar bereicherndes Wochenende schenken wollen als auch speziell an jene, die sich eingehender mit der Methode Lach-Yoga beschäftigen wollen - sei es, um sie in ihre jetzige berufliche Tätigkeit zu integrieren oder sie als neue Herausforderung und

neues Standbein zu wählen und sie mit eigenen Erfahrungen, Interessen und Fähigkeiten zu kombinieren.

Im Rahmen der Berliner Lachschule wurde das Basisseminar um **Präsenz- und Ausdruckstraining** sowie humorvolle Übungen und Spiele erweitert. **Humor** relativiert und färbt den **Alltag** bunt. Als Grundhaltung ist er eng verbunden mit einer wertschätzenden Achtsamkeit.

Sie bekommen die Chance, sich in heiterer und wertschätzender Atmosphäre auszuprobieren, Ihr Lachen, Ihren Humor zu entfalten und Ihre Persönlichkeit neu zu entdecken. Selbstverständlich erhalten Sie eine Bescheinigung über die Teilnahme an diesem Weiterbildungsseminar.

Aktivieren Sie die positiven Kräfte in sich, die Ihnen durch Lachen und Humor zufließen. Bereichern Sie Ihr Leben und Ihren beruflichen Alltag auf wunderbare Weise mit Lach-Yoga und Humor, die Heiterkeit und Gesundheit fördern. Erfahren Sie sich als Teil einer weltweiten Bewegung, die stetig wächst und zunehmende Beachtung findet. Werden Sie „Botschafter“ von Freude und Gelassenheit und erleben Sie, wie leicht wir mit einer humorvollen Grundhaltung unsere Umgebung positiv erfrischen können.

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Wir freuen uns auf Sie!

Leitung:
Dipl.-Psych. Susanne Maier
Fontanestraße 5
13467 Berlin

Telefon:
030-40584438
Fax:
030-40584439

Internet:
www.berliner-lachschule.de
E-Mail:
info@berliner-lachschule.de

Bankverbindung:
Postbank Berlin
BLZ: 10010010
Kto-Nr: 51153107