

# Zertifizierte Lachyogaleiter\*innen- Ausbildung

mit Alexandra und Elke

(CLYLT – Level 1) am 15.-16.3.25



Wie schön, dass Du mehr Lachen in Dein Leben bringen möchtest und damit auch in das Leben anderer. Hier erfährst Du mehr:

- 😊 An diesem Wochenende wirst Du Dich als Lachyogaleiter\*in qualifizieren und erhältst das Zertifikat der Internationalen Lachyoga Universität.
- 😊 Als zertifizierte/r Lachleiter\*in bist Du offiziell berechtigt, Lachyoga-Seminare nach Dr. Madan Kataria zu geben und einen Lachclub zu gründen.
- 😊 Die Ausbildung ist durch den europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining anerkannt.



Es erwartet Dich ein Erlebniswochenende mit zwei erfahrenen Lachtrainerinnen mit hohem Praxis- und Selbsterfahrungsanteil. Diese Mal ist Elke Fleps mit dabei – die Initiatorin des Lachschiffs. Wir sind beide deutschlandweit mit vielen Lachyogis verbunden. Du kannst danach das Lachen im beruflichen Kontext weitergeben, oder es für Dich privat als Bereicherung sehen und nutzen lernen.

## Ziele des Trainings sind:

- Lachen verstehen: Geschichte des Lachyogas; Hintergründe und Vorteile des Lachyogas kennen und erklären können; Elemente des Lachyogas
- Lachpraxis – Lachyogaübungen – üben – lachen – üben -lachen - anleiten
- Erlernen einfacher Entspannungs- und Atemtechniken und deren Anleitung
- Lachmeditation erleben
- Aufwärmübungen in einer Gruppe
- Worauf achte ich bei besonderen Zielgruppen (z.B. Kinder, Senioren)
- Lachen weitergeben – wie führe ich eine Lachyoga Einheit durch (Methodik und Vorgehen)
- Lachen weitergeben – wie starte ich meine Lachyogapraxis; wo kann ich Lachyoga integrieren; erste Schritte in die Umsetzung

Ort: Ort wird noch bekannt gegeben

Dauer: Samstag / Sonntag – je 9.30 – 17.30 Uhr

Ausbildungskosten Freude riskieren? Anmeldung bis 15.02.25 330€  
regulär: 350€;  
zertifizierte Wiederholer 175€;

(Die Ausbildungskosten sind deutschlandweit identisch. In der Gebühr sind umfangreiche Materialien enthalten; Nachbetreuung und Begleitung inklusive weiterer Vernetzung, z.B. Netzwerktreffen.  
Setze das Erlernte gleich um und übe im Nürnberger Lachtreff)

Melde Dich an: nutze den Anmeldebogen und schicke ihn per Email oder postalisch.

Und jetzt bleibt nur noch zu schreiben:

Trau Dich!!!! Es lohnt sich so sehr – für Dich, für Dein Leben, für berufliche Fortschritte.

Elke und ich freuen uns

RIESIG auf **DICH** 😊



Alexandra Joppien

