

# LachYoga

## A Taste of LachYoga: Ein Workshop zur Freiheit, Heiterkeit und Emotion

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihren Heiterkeitsquotienten erhöhen können.

Dauer: 1 ½ -2 Std

Mitbringen: Lachbereitschaft und ein Taschentuch

Laughter-Leader: Megha Baumeler & Ueli Frischknecht



Lachyoga - die Reise zur Essenz. Lachen ohne Grund und Weinen ohne Grund, beide Gefühlsqualitäten sind Türen zu unserem Innersten. Wir lernen, unser Zwerchfell zu bewegen - die emotionale Durchlässigkeit zu erhöhen und zu steuern und geniessen die Wirkung der Ausschüttung der Glückshormone und der Endorphine.

LachYoga ist leicht erlernbar und der wirtschaftlichste Weg, um die negativen Auswirkungen von Stress zu überwinden:

- ☺ Lachen stärkt das Immun-System.
- ☺ Lachen ist eine der besten Aerobic-Übungen, da eine grosse Menge an Sauerstoff eingeatmet wird.
- ☺ Für Herz und Kreislauf sind 30 Minuten Lachen so gut wie eine Stunde Joggen.
- ☯ Das Leben besteht aus Polaritäten, so auch aus Lachen und Weinen.
- ☯ Träume reinigen den Verstand - Tränen reinigen den Körper - Lachen reinigt die Seele.
- ☯ Emotionale Kompetenz durch proaktives Steuern der Befindlichkeit.

Wir lachen, wenn etwas Lustiges passiert, wenn wir uns freuen - oder einfach nur glücklich sind. Schmunzeln, Kichern, Lächeln gehören zum menschlichen Programm. Aus vollem Herzen zu lachen wischt in einem einzigen Moment Berge von selbstauferlegten Problemen und Zwängen vom Tisch und aus tiefstem Herzen zu Schluchzen bringt Eisberge von innerer Erstarrung zum Schmelzen.

Durch das Lachen bringen wir unsere Lebensenergie in Schwung, lösen Spannungen und öffnen uns für tiefere Gefühle. Mit unseren Tränen, der Sprache unseres Herzens, geben wir Trauer, Schmerz und Frustration Ausdruck und öffnen uns so für Freude, Verständnis und Kreativität. So gereinigt, geniessen wir die in uns entstandene Stille.

Der Lachende entwannt sein Gegenüber, löst Spannungen, vermittelt Selbstsicherheit und Kontaktfreude, setzt den Alltag für Momente ausser Kraft.



Megha Baumeler & Ueli Frischknecht  
NLP-Akademie Schweiz  
Buckstr. 13, 8422 Pfungen-Winterthur  
[www.nlp.ch](http://www.nlp.ch)



# Rahmenbedingungen für Engagements 'Lach-Yoga':

---

## Thema

LachYoga - unsere Spezialität ist ein abgerundeter Event, in dem allen Emotionen Raum gegeben wird:

Lachen (schmunzeln, kichern) - Weinen (Ärger, Enttäuschung, Groll) - Stille: Ausbalancieren der Emotionen, Tiefere Schicht der Entspannung erreichen, in sich ruhen.

Wenn wir nur lachen, fühlen wir uns zum Schluss ausgelaugt - die andere Seite der Emotion gehört dazu, so wird der Mensch rund. Wir verstehen LachYoga als ein Training der Lachmuskulatur, i.B. des Zwerchfells und auch als Meditation.

## Dauer

1 ½ Std. reine Seminarzeit, dies bedeutet, dass die TN ca. auf 15 Minuten früher eingeladen werden.

## Teilnehmerzahl

mindestens 15, maximal unbeschränkt, jedoch muss die Infrastruktur abgestimmt werden.

## Raumgrösse:

Mindestens 60 m<sup>2</sup> begehbarer Fläche (= ohne Tische) für 15 - 20 TN.

Für 20 - 40 TN mindestens 80 m<sup>2</sup>

Für 40 - 60 TN mindestens 120 m<sup>2</sup>

Für grössere Gruppe pro Person je 1,5 m<sup>2</sup> rechnen (z.B. also für 500 Personen ca. 800 m<sup>2</sup>)

Die Trainer müssen den Raum mind. 30 Min. vor Seminarbeginn zum Einrichten zur Verfügung haben.

## Infrastruktur:

Wasser für alle

1 Flipchart bis 60 TN, ab 60 TN Mikrophon (Headset) und Beamer / Hellraumprojektor

Musikanlage für CD's, angepasst der Raumgrösse

keine Tische, Stühle je nach TN-Zahl im Kreis oder Konzertbestuhlung (nach Absprache)

Abstellfläche am Rand und vorne für Präsentatorin.

## Lärmfreundlichkeit - Privacy

Wir lachen wirklich und aus vollem Halse - dies tönt! Wir wollen den Lärmpegel hochhalten. Bitte stellen Sie sicher, dass dies möglich ist.

Der Raum sollte Privatsphäre ermöglichen, so dass die TN sich frei fühlen im Experimentieren. (Keine Fensterfront auf die Strasse, keine Glas- / Pendeltüren zu öffentlichem Raum.)

## Honorar

bis 50 TN pauschal 500.--, ab 50 TN nach Absprache zuzügl. Betrag pro Person, zuzügl. Spesen

## Organisation

vollumfänglich beim Organisator/Auftraggeber, inkl. Betreuung der TN während dem Seminar.

## Werbung

Die NLP-Akademie wird ihre Werbung auslegen.

## Durchführung:

Megha Baumeler und Ueli Frischknecht, LachYoga-Trainer, Erwachsenenbildner, NLP-Lehrtrainer IANLP

## Weitere Informationen, Buchung

bei der NLP-Akademie Schweiz, Buckstr. 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur, Tel. 0041-(0)52-315 52 52

[info@nlp.ch](mailto:info@nlp.ch), [www.nlp.ch](http://www.nlp.ch)