

Lachyoga und Humortraining

Lachen ist eine der wohl ältesten Kommunikationsformen und eine wirksame Gesundheitsvorsorge. Das Sprichwort: „Lachen ist gesund“ umschreibt dies treffend.

Ebenso wirksam und wichtig ist der Humor. In diesen 2 Tagen lernen Sie grundlos zu Lachen mittels Lachyoga und ihr Humorpotential bewusster, mutiger und lustvoller einzusetzen.

Der Kursleiter hat die Ausbildung zum zertifizierten Lachyogalehrer bei Dr. Madan Kataria, dem Gründer des Lachyoga, sowie zum Lachtrainer ELS bei Dr. Roland Schutzbach und zum Erwachsenenbilder SVEB 1, 2 und 3 bei joP, Bildungsinstitut gemacht. Ausführliche Infos zum Lachyoga und Humortraining finden Sie auf der Homepage von Raymond Katz: www.katzvsm.ch

Lachyoga und Humortraining (EK-LH) / 2 Tage

Inhalt

- Lachyoga; Grundlagen, Atemübungen, Lachübungen
- Medizinische Grundlagen des Lachens; die Lachmuskeln, hormonelle Veränderungen, gesundheitliche Aspekte, Lachen als Medizin
- Die psychologischen Aspekte; Humorvoll mit Konflikten umgehen, Psychologie des Humors und Lachens in Alltag und Therapie
- Lachen & Humor im Alltag/Beruf; Humor Werkzeuge, Humor und Alter, Humor bei Krankheit und Tod, Humor mit Angehörigen
- Lachen in der Geschichte; Historische Entwicklung des Lachens in den verschiedenen Zeitepochen, Lachen und Religionen, Lachen und Kultur

Kursziele - Sie sind in der Lage

- ohne Grund zu lachen
- Humor und Lachen vermehrt in Alltag und Beruf zu integrieren

Voraussetzung keine

Kosten Fr. 400.00 (Wiederholung Fr. 300.00)

Kurszeit 09.30 - 18.00 Uhr (14 Std.)

Kursleitung Raymond Katz

Daten

Zürich

5./6.11.2012