



Lachyoga und Humortraining

Schule für Körpertherapie

Hönggerstr. 117
CH 8037 Zürich

Tel 044-262 55 77
Fax 044-262 55 72

e-mail: info@schule-koerpertherapie.ch
www.schule-koerpertherapie.ch



Lachyoga und Humortraining

Lachen als eine der wohl ältesten Kommunikationsformen hat auch noch sehr viele andere Aspekte. Das Sprichwort: „**Lachen ist gesund**“ trifft einen davon. Vom indischen Lachyoga herkommend hat sich eine Lach-Bewegung gebildet, die mittlerweile über 6000 Clubs umfasst. Initiiert wurde dies vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria, der auch die Ausbildung von LachtrainerInnen fördert. Dabei geht es auch um weitergehende Aspekte, wie sie aus der Inhaltsbeschreibung entnehmen können.

Der Kursleiter hat die Ausbildung zum zertifizierten Lachyogalehrer bei Dr. M. Kataria, sowie zum Lachtrainer ELS bei Dr. Roland Schutzbach und zum Erwachsenenbildner SVEB 1, 2 und 3 bei joP, Bildungsinstitut gemacht.

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, Humor und Lachen in der Therapie
- **Lachen & Humor in der Pflegepraxis**; Humor in der Pflege, 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
- Lachen vermehrt in die therapeutische Arbeit zu integrieren
- die medizinischen Aspekte des Lachens zu benennen
- die psychologischen Aspekte des Lachens anzuwenden

Voraussetzung: keine

Kosten: Fr. 280.00 (Wiederholung Fr. 200.00)

Kurszeit: 09.30 - 17.30 Uhr (14 Std.)

Kursleitung: Raymond Katz

Daten

Zürich

9./10.3.2010