Lachyoga

Mag. Nothegger Antón
Seminare, Workshops & Vorträge zum Thema Lachen und Lebensfreude

Kontaktdaten: Tel: 0664/ 24 39 102
E-Mail: kontakt@lachyoganton.com

Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem wir alle ohne Grund lachen können. Zwei Dinge sind dabei essentiell:
1) Lachen kann man lernen: Je öfter wir lachen, desto leichter geht es.
2) Der Körper kann nicht unterscheiden, ob wir „echt" oder „falsch/gekünstelt" lachen. Auch bei gespieltem Lachen beginnt der Körper sogenannte Glückshormone zu produzieren.

Bei Lachyoga kombinieren wir das Lachen mit Yoga-Atemtechniken, einfachen Körperübungen und spielerischen, pantomimischen Bewegungen. Damit können auch Erwachsene, die sich darauf einlassen und den Versuch wagen, herzhaft anhaltend lachen. Damit umgehen wir unseren Intellekt, der normalerweise natürliches Lachen hemmt. So wird Lachyoga z.B auch therapeutisch bei Menschen mit Alzheimer eingesetzt. Bei Lachyoga geht es darum, aus der Komfortzone auszubrechen, sich auf Neues einzulassen und auszuprobieren und kindliche Verspieltheit (neu) zu entdecken.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Kinder, Eltern und das Kindergartenteam sollen die Kraft des Lachens spüren
- Anregung, um im Alltag mehr zu lachen
- Positive Grundhaltung
- Kultivierung der Lebensfreude

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Für Kinder, Eltern und Kindergartenteams.

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Kinder: Einheit zu 20 Minuten
Eltern und Kindergartenteams: 45-60 Minuten

Welches Equipment wird benötigt?

CD-Player, angemessene Raumgrüße in Bezug auf die TeilnehmerInnenzahl