



- Lesen Sie die gesamte Information sorgfältig durch, bevor Sie sich zum Seminar anmelden.
- Heben Sie die Information auf. Vielleicht möchten Sie sie später nochmals lesen.
- Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Lach-Apothekerin und Seminarleiterin Nina Fuchs



## 1. Was ist eine Ausbildung zum Lachyogaleiter/In

Ich zeige Ihnen die ernste Theorie des Lachens. Sie lernen die gesundheitlichen Auswirkungen des Lachens auf Ihren Körper und die wissenschaftlich belegten Vorteile auf unser Verhalten und unsere soziale Kompetenz. Ich nehme sie mit in die intensive Welt des Lachens. Sie können so wirklich spüren, was in ihrem Körper vor sich geht, was Lachen bewirkt.

Sie bekommen Anleitungen, um das Lachen in Ihren Alltag zu integrieren. Sie haben die Möglichkeit zu erarbeiten, wie sie mehr Lachen in Ihr Berufsleben integrieren und wie Sie einen Lachclub gründen und leiten können.



## 2. Wofür wird die Ausbildung verwendet?

Die Ausbildung, die ein Wochenende voller Lachen, voller Spaß und voller Lebensfreude ist, wird verwendet

Um mehr Lachen in Ihren Alltag zu bringen.

Um mehr Lachen und Heiterkeit an Ihrem Arbeitsplatz zu integrieren.

Um die Berechtigung zu erhalten, einen Lachclub zu gründen und Lachyoga- Trainings abzuhalten.

Um Perspektiven zu öffnen, was mit Lachen alles möglich ist.

.....Um Neues entstehen zu lassen. Bei mir wurde es die Lach Apotheke©



## 3. Wirkung

Die Wirkung der Ausbildung zeigt sich auf vielen Ebenen.

- Ein nachweislicher Effekt auf die Lebenszufriedenheit.
- Positive Auswirkung auf Ihre Gesundheit.
- Ein Tool zu haben, um Heiterkeit auch unter widrigen Umständen zu erhalten.
- Mit Konflikten anders umgehen zu können, und eine andere Bewältigungsstrategie kennen zu lernen.
- Eine persönliche Veränderung stellt sich ein



## 4. Was müssen Sie vor der Anmeldung zur Ausbildung beachten?

Die Lachyoga-Ausbildung darf nicht gemacht werden, wenn Sie ein Miesepeter oder eine Mieseliere sind, nicht lachen und das auch nicht verändern wollen!

## 5. Besondere Vorsicht bei dem Seminar ist erforderlich:

Wenn sie Angst vor Veränderung in ihrem Leben haben. Denn Lachen verändert definitiv.

## 6. Die Teilnahme am Seminar zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken.

Die Ausbildung erfordert die zusätzliche Einnahme von viel Wasser. Sonst haben Nahrungsmitteln keinen Einfluss auf die Wirkung.



## 7. Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:

Gelegentlich kann es vorkommen, dass durch einen Lachanfall die Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen beeinträchtigt werden. Da es vorkommt, dass beim Lachen die Augen geschlossen werden und der Körper sich krümmt. Wenn Sie diese Nebenwirkung merken, dürfen Sie bis zum Abklingen der Symptome keine Fahrzeuge lenken und keine gefährlichen Maschinen lenken.

## 8. Welche Nebenwirkungen sind möglich.

Es könnte Ihrer Umgebung auffallen, dass Sie sich verändert haben.

Sehr häufig:

Mehr Leichtigkeit und Gelassenheit können in Ihrem Leben auftreten.

Es könnte sein, dass negative Begebenheiten ihre Schwere verlieren.

häufig:

Eine persönliche Weiterentwicklung findet statt.

Eine emotionale Öffnung zu Ihrer Umwelt und zu Ihren Mitmenschen.

## 9. Wie und wann ist die Ausbildung anzuwenden.

Die Ausbildung findet statt

Samstag 10-17 Uhr

Sonntag 10-16 Uhr

Lachinvestition: €290

Zertifikat, schriftlichen Unterlagen und kleine Pausenverpflegung sind inkludiert. Diese Ausbildung schließt mit dem offiziellen Zertifikat der Laughter Yoga University of Bangalore/ Indien ab und befähigt Sie Lachyoga mit Gruppen und Einzelpersonen anzuwenden.

## 10. Weitere Informationen

Achten Sie auf bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken mit.

Anmeldung und weitere Fragen. [smile@nina-fuchs.com](mailto:smile@nina-fuchs.com) oder 069918088883

Hersteller und für den Inhalt verantwortlich: Mag. Nina Fuchs, von der Lachyoga- Universität zugelassen.