



Christoph Emmelmann

Lach-Yoga-Therapeut und Trainer für Stressmanagement,
Autorisierter Ausbilder des Verbandes der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten
Gründer und Leitung der 1.Münchner Lachschule
Tel. 0170 / 8859987 ch.emmelmann@sol4people.de, www.sol4people.de

1.Münchner Lachschule

Ausbildung zum Lach-Yoga Gruppenleiter

Bestehend aus einem Grundseminar und Praxisseminar

Das Grundseminar ist ein **Erlebnis-Seminar** und vermittelt in einem wohlthuend entspannten und heiteren Rahmen die Essenz des Wissens und der Forschung um das Lachen.

Mit den richtigen Techniken Glücksboten freisetzen und Streß abbauen.

Alle Teilnehmer sind danach in der Lage, diese Methode individuell für sich selbst, aber auch gemeinsam mit dem Partner, mit Freunden, Kollegen und Mitarbeitern anzuwenden.

Inhalt des Grund- Seminars:

- Wie funktioniert Lach-Yoga?
- Welche gesundheitlichen Wirkungen und Voraussetzungen gilt es zu beachten?
- Ablauf einer typischen Lach-Yoga Sitzung. Wie stelle ich die Übungen zusammen?
 - Ausgewählte, bewährte Übungen aus der Praxis für die Praxis
 - Detaillierte Anleitung und Proben jeder Übung
 - Spielerische Extras zum Auflockern
- Lach-Yoga-DVD mit den trainierten Übungen kann zusätzlich erworben werden (€ 24,00)

Das Praxisseminar vermittelt **Praxismodule** unter dem Thema " **AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS** „.Dieses Seminar zielt speziell darauf ab, die Inhalte des Grundseminars zu vertiefen und praxisorientierte Inhalte in Theorie und Praxis zu vermitteln und zu üben.

Der Teilnehmer ist danach in der Lage die Methode und Techniken des Lach-Yogas selbst zu vermitteln und Lach-Yoga Gruppen aufzubauen.

Inhalt des Praxis-Seminars

- Vertiefung der Inhalte des Grundseminars
- Erfolgreiche Gestaltung einer Lach-Yogastunde mit Senioren jeden Alters.
- Erfolgreiche Gestaltung einer Lach-Yogastunde mit Kindern in Schule und Kindergarten
 - Erfolgreiche Gestaltung einer Lach-Yogastunde mit Patienten
 - Detaillierte Anleitung und Proben alle Übungen
- Wie baue ich eine Lach-Yoga Gruppe auf und was gibt es dabei zu beachten

Für beide Seminare erhalten Sie ein Seminarscript und nach Abschluß ein Zertifikat

Wann: siehe aktuelle Daten im Internet

Wo: Moving Point München, www.movingpoint.de

Wie: Lockere Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe.

Seminargebühr: € 195 Euro je Seminar incl. Seminarscript, Getränke

Anmeldung per Email oder telefonisch unter o.g Adressen

