

Lachtreff der LachInsel „komm, lach' mit mir!“

Bald wieder regelmäßig...

Geteiltes Lachen ist doppeltes Lachen!

Was ist ein Lachtreff?

Wir treffen uns regelmäßig für 1 Stunde „Lachen“
Einstieg ist jederzeit möglich.



Ich freu' mich auf Sie!

Lachyoga hat mein Leben positiv verändert...



Beate Stricker

Persönlichkeits-
und Lachyogatrainerin

Landau in der Pfalz
Telefon 0173 9229396
lachen@lachinsel.de

Seit über 20 Jahren arbeite ich mit Menschen. Als Trainerin und Beraterin habe ich früh erkannt, dass Lernen und sich verändern mit Humor und Lachen viel leichter fällt.

Gelacht habe ich schon immer gerne und viel. So war es wohl kein Zufall, dass ich auf die Methode Lachyoga gestoßen bin. Fasziniert davon absolvierte ich 2006 eine Ausbildung zur Lachyogatrainerin.

In meinen Vorträgen, Seminaren und Lachtreffs erfahren Sie, wie Sie gezielt die positive Kraft des Lachens für sich nutzen können.

www.lachinsel.de

Beate Stricker
Lachyoga-Trainerin



„komm, lach'
mit mir!“

„komm, lach'
mit mir!“

LachInsel

Warum Lachyoga? :-)

Das Lachen wird jedem Menschen als Ausdruck der Freude in die Wiege gelegt. Und doch lachen Kinder bis zu 400 mal am Tag und Erwachsene nur ca. 15 Mal!

Wollen Sie auch mal wieder richtig herzlich lachen? Tun Sie es mit Gleichgesinnten bei einem Vortrag, Seminar beim Lachtreff!



Was ist Lachyoga?

- Ein Konzept, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert
- Lachen ohne Grund, ohne Witz und ohne nachzudenken
- Eine Kombination aus Lachen und Atemübungen
- Eine einfache und effektive Entspannungsmethode
- Heitere Gelassenheit als Lebenseinstellung

Wie funktioniert das?

Wir beginnen mit einem absichtlichen Lachen, das recht schnell in ein echtes Lachen übergeht. Das ist für viele zunächst ungewohnt und wird bald als völlig „normal“ empfunden. :-)

Was bringt das?

Lachen unterstützt das Immunsystem, das Herz- Kreislaufsystem, den Stoffwechsel, die Lunge, das Zwerchfell und den Kehlkopf.
Lachen aktiviert positive Emotionen, fördert Kreativität, Konzentrations- und Konfliktfähigkeit.
Lachen unterstützt Schmerz- und Burnouttherapien.
Lachen schafft Lebensfreude, Gelassenheit und eine positive Ausstrahlung.

Sie lachen schon viel. Wozu dann Lachyoga?

Das Lachen, das meist nur wenige Sekunden dauert, reicht nicht für eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Nutzen auch Sie Lachyoga für sich persönlich, für Ihr Unternehmen, Ihre Organisation, Ihre Selbsthilfegruppe...



Gerne komme ich zu Ihnen. Vorträge, Veranstaltungen und Einzelcoaching auf Anfrage.