

Sobi

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster
Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail info@sobi-muenster.de
www.sobi-muenster.de

Bildungsurlaub:

Lach-Yoga - Inensivtraining

Zielgruppe:

Für Menschen die ihre berufliche oder ehrenamtliche Arbeit mit Gruppen mit Lach-Yoga ergänzen und bereichern möchten und andere Interessierte

Lerninhalte und Lernziele:

Lachen ist gesund für Körper, Geist und Seele. Dies wird seit ca. 40-50 Jahren zunehmend durch die Gelotologie, die Wissenschaft des Lachens, bewiesen.

Um die positiven Wirkungen des Lachens jederzeit für sich nutzen zu können, wurde das Lach-Yoga 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Mit diesem einzigartigen Konzept kann jeder Mensch ohne Humor, Witze, Comedy oder ohne in einer besonderen Stimmung zu sein, lachen. Das Lachen wird in einer Gruppe als Training begonnen und durch Blickkontakt und spielerische Elemente wird es bald zu einem realen, herzlichen und ansteckenden Lachen. Der Yoga-Anteil besteht u.a. aus Tiefenatemübungen durch die der Körper und das Gehirn mit mehr Sauerstoff angereichert wird. Das Konzept des Lach-Yoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass der Körper nicht zwischen gespieltem und echtem Lachen unterscheiden kann. Deshalb führen beide Formen des Lachens - also das künstliche und das echte Lachen - zu den gleichen positiven physiologischen und psychologischen Effekten.

Schwerpunkte des Lach-Yogas sind - je nach Zielgruppe - Gesundheitsförderung, Stressabbau, Vermeidung von Burnout, Schmerzlinderung, Teambildung, Selbstwertbildung, Förderung der Konzentrationsfähigkeit, der Kreativität sowie der Offenheit in Gruppen.

Nach der erfolgreichen Teilnahme an diesem Training erhalten Sie ein offizielles ‚Lach-Yoga-Leiter-Zertifikat‘ der ‚Laughter Yoga University‘ von Dr. Kataria.

Inhalte des Trainings:

- Was ist Lach-Yoga? - Hintergrundwissen
- Positive Wirkungen des Lachens
- Grundtechniken des Lach-Yoga kennen lernen und einstudieren
- Kennen lernen von mind. 40 bewährten und neuen Lachübungen
- Lach-Yoga-Übungen variieren und selber entwickeln
- Aufbau eines Lachtrainings
- Wie gründe ich einen Lachclub?
- Lach-Yoga mit unterschiedlichen / berufsbezogenen Gruppen
- Lach-Yoga für sich alleine
- Atem- und Entspannungsübungen
- Videos und Medienberichte zum Lach-Yoga.

Hinweis:

Lach-Yoga ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychologische Therapie, sondern eine begleitende und vorbeugende Maßnahme zur Erhaltung von Körper, Geist und Seele.

Kontraindikationen bitte im Büro erfragen.

Kursleiterin:

Veronika Spogis, Jg. 60, Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin, zertifizierte Lach-Yoga-Lehrerin der ‚Laughter Yoga University‘; Seminare, Workshops, Vorträge zum Lach-Yoga seit 2006; in der Leitung des Lachtreff Münster seit 2004; Mitglied im Europäischen Berufsverband für Lach-Yoga und Humortraining e.V.; Ausbildung (Diplom) in der TZI (Themenzentrierte Interaktion) nach Ruth C. Cohn.

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zur Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung – Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept:

Lach-Yoga - Intensivtraining

Termin + Unterrichtsstunden

15. – 17.11.2021 - 24 Ustd

Zeiten:

Mo - Mi 9:30 - 17:30h

Montag

- 09.15 – 09.30h Ankommen
09.30 – 12.45h Organisatorisches
Vorstellen der Teilnehmer*innen, Seminarverlauf
Vier Elemente der Freude, die sich im Lach-Yoga wiederfinden
Praktische Einführung ins Lach-Yoga (Vier Elemente des Lach-Yogas)
1. Lach-Yoga-Session incl. Lachmeditation und geführter Entspannung
12.45 – 13.45h Mittagspause
13.45 – 17.00h Einführung ins Lach-Yoga:
- Geschichte, Philosophie des Lach-Yogas (Film)
- Was passiert beim Lachen im Körper?
- positive Wirkungen des Lachens auf Körper, Seele, Geist
- Kontraindikationen bei ... / wissenschaftliche Studien zu Lach-Yoga
- Was ist Lach-Yoga? (5 Punkte)
- Warum Lach-Yoga? (3 Gründe)
2. Lach-Yoga-Session incl. Lachmeditation und Entspannung

Dienstag

- 09.30 – 12.45h Lach-Yoga für sich allein
Atemübungen
Wiederholungen vom Vortag
Einstudieren der ‚praktischen Einführung ins Lach-Yoga‘ (vier Elemente des Lach-Yogas)
12.45 – 13.45h Mittagspause
13.45 – 17.00h geführte Entspannung
3. Lach-Yoga-Session und Entspannung
Theorie:
- Aufbau einer Lach-Yoga-Stunde
- Anforderungen an eine/n Lach-Yoga-Leiter*in
- Aufbau und Anleitung von Lach-Yoga-Übungen
- Lachübungen variieren und selber entwickeln

Mittwoch

- 09.30 – 12.45h Lach-Yoga für sich allein
Atemübungen
Lach-Yoga in berufsbezogenen Gruppen nach Wünschen der Teilnehmer/innen (Gesundheitsgruppen, Selbsthilfegruppen, Seniorengruppen, Kindergarten, Schule etc.)
eigene Anwendung von Lach-Yoga im Beruf
Aufbau von Lach-Yoga-Gruppe
4. Lach-Yoga-Session incl. Lachmeditation und Entspannung
12.45 – 13.45h Mittagspause
13.45 – 17.00h 5. Lach-Yoga-Session durch Teilnehmer*innen angeleitet
Networking
Materialien
Zertifikate
Evaluation
Abschlussrunde