



EINFACH LACHEN

LASSESUNSTUN MEETUP 7.4.21

Sandra Kleine
einfach-lachen.de



LACHYOGA

- Lachen ohne Grund
- Spielerisch und mit Augenkontakt in der Gruppe
- anfänglich absichtliches Lachen, schnell natürliches Lachen
- tiefe Yoga-Atmung für optimale Sauerstoffversorgung
- glücklich und gesund
- wissenschaftlich erwiesen: positive psychologische und physiologische Auswirkungen



Erfunden haben Lachyoga 1995 der indische Arzt Dr. Madan Kataria und seine Frau Madhuri, die Yogalehrerin ist. Damals begannen sie zu 5. im Park im Mumbai zu lachen, woraus sich eine heute über die ganze Welt verteilte Lachbewegung entwickelte.

Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen.

DR. MADAN KATARIA

einfach-lachen.de



Lachen fürs Arbeitsklima: Rechnung
Offene Lachgruppen: Freiwillige Wertschätzung via Paypal



Wir brauchen gerade alle dringend etwas zu Lachen!

Für Lachyoga braucht man nicht einmal einen Grund.

Besonders wirkungsvoll:

- Leichtigkeit
- Freude
- Verbindung, auch remote
- Resilenzfähigkeit
- Immunsystem
- Energie



**"Wenn du nicht willst, dass (ihm)
etwas passiert, dann passiert
(ihm) ja nie etwas."**

FREI NACH FINDET NEMO



- Erster Auftrag im Rahmen des BGM in einer Firma im April
- Mein Wunsch wäre, da eine Regelmäßigkeit
- Wie krieg ich die Lachtreffs voll?
- Plattform für alle Lachyoga Trainer*innen in Dresden???

**Ausprobieren
&
Weitersagen**

**Kontakte zu Firmen, die
LY ins BGM aufnehmen
wollen**





Lachyoga Dresden
Meetup Gruppe

sandrakleine.de/lachyoga

einfach-lachen.de