

**Rückmeldungen der TeilnehmerInnen**  
**zu den beiden Kursen „Stressabbau mit Lachen“ vom 09.11.2018**

Wie ich schon verbal nach dem Kurs reflektiert habe, war ich am Anfang skeptisch diesem Kurs gegenüber. Anfänglich waren da meine Gedanken, was ist das für ein „Irres Spiel“ hier. Aber wir haben uns ja auch köstlich amüsiert... ☺

Am Ende spürte ich aber auch, dass etwas Muskelentspannung vorhanden war und mein Stresspegel deutlich gesunken ist. Es hat sich für mich auf jeden Fall gelohnt, mal auch an einem solchen Kurs teilzunehmen.

---

Eine sehr positive(s) Erfahrung / Erlebnis. Manche Bilder habe ich noch im Kopf. Ich bemühe mich daran zu denken. Ich bin sehr froh, teilgenommen zu haben und möchte mich sehr herzlich bei Frau Liebhard bedanken, sowie bei Detlef Jelitsch, dass er uns sowas ermöglicht hat.

---

Toller Kurs mit gutem Potential zur Stressvermeidung – für Körper und Geist, sehr empfehlenswert.

---

Mein Fazit:

Anfangs dauert natürlich der „Auftauvorgang“ etwas länger, wenn man schon weiß, jetzt geht es um Lachen und man sitzt in einer Gruppe in welcher auch „Fremde“ sitzen. Normal erhöht dies die „Scheu“ einfach mitzumachen, jedoch hat dies Frau Liebhard gut überbrückt, indem sie einfach gesagt hat: „Alle mitmachen“.

Ist das Ganze dann im Fluss, geschieht der Rest von selbst. Am meisten war dies bei zwei Kollegen zu sehen ☺.

Insgesamt ist das Lachyoga eine gute Sache, ich erwische mich sogar immer wieder dabei, wie ich schon halb unterbewusst z.B. vorm Spiegel in der Früh Grinsübungen mache ...

Ich glaube es wirkt noch mehr, wenn in den Lachyogakreisen auch das obere Management mit dabei ist.

Hintergrund: Wenn ein Geschäftsbereichsleiter oder höher dies mit MitarbeiterInnen durchführt, so hat er danach einen ganz anderen Stand im eigenen Bereich. Die Mitarbeiter sehen dann, dass auch er ein normaler Mensch ist, der Lachen will und Empathie entsteht ganz von selbst.

Was wir auch gesehen haben ist, dass selbst Menschen, die nicht mitmachen möchten, davon Nutzen ziehen.

---

Die Trainerin war wirklich gut. Jeder Teilnehmer lernte die anderen Teilnehmer mit Spaß und Witz in einer ungezwungenen Atmosphäre kennen. Die Interaktion mit andern war beim Lachyoga sehr sehr gut. Lachyoga stärkt so wie richtiges Yoga, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu der eigenen Atmung und dem eignen Gedankenstrom. Alles in allem: Die Resilienz verbessert sich. Das sollte häufiger angeboten werden, z.B. beim Gesundheitstag.

---

Es hat mir richtig gut gefallen und würde jederzeit wieder teilnehmen.

Ich habe mich danach richtig entspannt und wohl gefühlt. Das, was ich befürchtet hatte, dass es ein „Auf Knopfdruck lachen“ ist, war überhaupt nicht der Fall.

Meine Entspannung hielt in jedem Fall den ganzen Tag an.

Gut fand ich auch die kleine Gruppe.

Habe heute im Teammeeting noch davon gesprochen, wie toll es war.

---

Ich bin froh, dass es die Möglichkeit gab, diese Variante auszuprobieren.  
So konnte ich feststellen, ob es was für mich ist oder nicht. Ein kleiner Hinweis: Übungen mit Körperkontakt mit fremden Personen, greifen sehr in den Schutzbereich des Einzelnen ein und würde ich das nächste Mal weglassen.  
Sowas ist geeignet, wenn man sich besser kennt.

---

Der Kurs war sehr kurzweilig. Die Trainerin ist sympathisch und schafft es, alle mitzunehmen sowie eine entspannte Atmosphäre herzustellen.  
Die Inhalte wurden für jedermann verständlich erklärt und das Lachen fiel nicht schwer. 😊  
Hätte nicht gedacht, dass sich so viel in 1 ½ Stunden – sowohl physisch als auch psychisch – zum Positiven verändern kann.

---

Mir hat das Lachyoga nicht so gut gefallen. Vielleicht sollte man dafür einen anderen Titel finden (etwas ohne Yoga 😊). Allerdings bin ich dazu vielleicht nicht der Typ.

Allerdings haben die Dosen mit den Lachpunkten Einzug in mein Leben gehalten. Ich habe einen neunjährigen Sohn und konnte ihn damit ziemlich zum Lachen bringen. Die Dose mit den Lachpunkten ist auf jeden Fall wertvoll und immer in meiner Hosentasche (und jetzt auch in der meines Sohnes 😊).

Viele Grüße und vielen Dank für die tolle Möglichkeit auch mal andere Dinge auszuprobieren 😊

---

Ich glaube grundsätzlich ist eine kleine Gruppe besser. Ich fand das sehr angenehm.

Generell finde ich, ist der Kurs eine Erfahrung wert. Die Grunderkenntnis war mir nicht neu, aber jetzt ist sie wieder präsenter im Alltag, besonders, wenn man den KollegInnen aus dem Kurs auf dem Gang begegnet.

Der Kurs hat nicht nur einen positiven Einfluss auf die eigene Befindlichkeit, sondern ich finde auch auf das Arbeitsklima und das Verhalten untereinander.

Ich fand vor allem die körperliche Entspannung sehr positiv und auch unerwartet 😊

Ich möchte Detlef Jelitsch nochmal für die Einladung danken 😊

---

Der Kurs war interessant und lustig. Er hat gezeigt, dass auch kleine Veränderungen etwas Großes bewirken (können) oder wir über Dinge lachen können, bei denen wir es gar nicht glauben wollten.

Er hat brauchbare Anregungen geliefert, die sich in den Alltag einbinden lassen können und in der Tat zu einer Auflockerung führen bzw. Stress dämpfen.

Wird ein solcher Kurs wieder angeboten, würde ich nochmal teilnehmen.

---

Es hat mir gut gefallen, man könnte sagen, das war:

Lachen, ohne künstlich fröhlich zu sein, lachen, ohne auszulachen, lachen ohne muss- nur mit kleiner Anleitung zum Perspektivenwechsel- das tat gut und wirkt länger nach.

---

Im Laufe des Kurses konnte ich eine deutliche Muskelentspannung wahrnehmen.

Das war sehr angenehm! Solch einen Kurs sollte man immer wieder mal wahrnehmen.

---