Lachyoga...

ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Es ist eine Methode aus Indien die Dr. Madan Kataria 1995 entwickelt hat.
Die Lachübungen basieren vorwiegend aus der Tiefenatmung des Yogas. Durch Blickkontakt und Pantomime entsteht unser Lachen.

Das Lachtraining ist für jeden, unabhängig von Beruf, Alter oder Status. Es ist einfach, effektiv und die Übungen lassen sich in den Alltag integrieren.

Lachtraining für Firmen

- Seminare und Vorträge
- Resilienztraining
- Teambildung
- Gesundheitstag
- Stressmanagementtraining
- „Ice-Breaker" bei Tagungen und Konferenzen
- Betriebsfeiern
- Lach-Wanderung

Wir lachen damit wir...

- entspannen und uns entlasten, um die Anforderungen des Alltags besser zu bewältigen
- uns in eine bessere Stimmung versetzen
- unsere emotionale Intelligenz stärken
- unseren Sinn für Humor erweitern
- eine positive Ausstrahlung entwickeln
- Hemmungen und Blockaden abbauen
- unsere sozialen Kontakte verbessern

Lachtraining für Privatpersonen

- Ausbildung zum/zur Lachtrainer/in
- Vorträge und Workshops
- Lach-Wanderung
- Feiern und Veranstaltungen
- Coaching
- Das perfekte Geschenk

Wir lachen um...

- unsere Selbstwirksamkeit zu erhöhen
- unseren Optimismus zu steigern
- unser Glückshormon Dopamin zu aktivieren
- die Stresshormone Cortisol und Adrenalin abzubauen
- einem Burnout vorzubeugen
- unser Immunsystem zu stärken

Lachtraining für jeden

- jeden Dienstag
  19:00 - 20:00 Uhr
- Kultur im Oberbräu
  Marktplatz 18
  83607 Holzkirchen