

Lachend gegen Stress

Was ist Lachyoga? Hasha-Yoga

- Lachen ohne Grund, simuliertes Lachen
- meist in einer Gruppe, durch Blickkontakt entsteht echtes Lachen, es geht auch allein
- Kombination aus Yoga-Atmung, Dehn-, Klatsch- und Lachübungen
- Körper kann nicht unter simuliertem und echtem Lachen unterscheiden, psychologischer und physischer Nutzen ist der Gleiche
- 1995 von Dr. Madan Kataria (ind. Arzt), entwickelt
- mittlerweile über 1000 Lachclubs in über 100 Ländern

Wie wirkt Lachyoga?

- schnelle und einfache Entspannungsmethode
- „**Raus aus dem Kopf**“ - beim Lachen kann man nicht denken
- Glückshormone (Serontine, Endorphine) werden ausgeschüttet
- Stresshormone (Cortisol) werden unterdrückt
- Entspannung und Training der Gesichtsmuskulatur
- Stärkung des Immunsystems
- Herz-Kreislauf wird angekurbelt
- Durchblutung wird angeregt
- Verbesserung der Atmung, Atemwege werden gereinigt
- Kondition wird verbessert
- Kreativität wird gefördert
- gibt neue Energie
- mehr Lebensfreude und positive Gedanken
- soziales Schmiermittel – miteinander gelacht ist fast gewonnen

Atemübungen:

vor Atemübung einmal **tief bis den Bauch** einatmen und wieder ausatmen, nun mit Atemübung beginnen, Arme beim **einatmen nach oben** und beim **ausatmen nach unten**

- Vokale atmen, auf Ha, He, Hi ; Hi Ho Hu oder A, E, I ,O, U – *gut für Stimme*
- 4/6/8 Atmung, einatmen bis 4 zählen, Atem halten bis 6 zählen
ausatmen bis 8 zählen *beruhigt den Geist*
- Hamming-Atmung, einatmen, mit „Hammm“ austamen – *entspannt und erdet*

L.M.A.A - Lache Mehr Als Andere

Lachübungen:

- **Problemlachen** – Problem zusammenknüllen und lachend wegwerfen
- **Moneylachen** – Daumen, Zeige- u Mittelfinger aneinander reiben und lachen
- **Handylachen** – imaginäres Handy in der Hand halten und lachend telefonieren
- **Schulterklopfachen** – **ich bin gut!** - sich selbst auf die Schulter klopfen und stolz lachend sagen „ich bin gut“ erst mit rechter Hand auf linke Schulter, dann mit linker

- Hand auf rechte Schulter und noch auf beide Schultern gleichzeitig
- **Sehr gut, sehr gut, yeah!!!** Klatschen und Arme nach oben strecken – Energieübung
 - **Vorratslachen-** in die Hand lachen und Lachen in Hosentasche stecken
 - **Lachcocktail-** Cocktail mit Ha (He, Hi; Ho, Hu) mixen und lachend trinken

Du bist an weiteren Lachübungen interessiert? Dann mach mit – lach mit jeden Montag 16-16.30 Uhr in meinem Online-Lachclub – kostenfrei

Lache täglich!

Lache oder lächle bewusst jeden Tag – schon morgens

- vorm Spiegel
- im Alltag / im Job
- mit Menschen aus deinem Umfeld, Partner, Kinder

Meine persönliche tägliche Übung:

Auf dem Weg zur Arbeit ziehe ich bewusst meine Mundwinkel immer wieder nach oben. So ist meine Laune morgens schon im positiven Bereich und meine Gedanken fokussieren sich auf die schönen Momente.

Übe dich in Dankbarkeit

Notiere dir jeden Abend 3 Dinge über die du dankbar gewesen bist in einem Dankbarkeitsbuch. Das schärft deinen Blick auf die positiven Dinge im Leben. Es kann eine Blume sein, die Sonne, ein Gespräch oder ein Lächeln.

Das Lachen ist ein Sprung ins Glück

Ausbildung zur/zum zert. Lachyogaleiter*in

Dir hat dieser Workshop gefallen und gut getan. Du möchtest es für dich selbst und deine Persönlichkeitsentwicklung nutzen. Oder anderen Menschen die Kraft des Lachens und all die positiven Wirkungen näher bringen.

Ob privat oder als (w/m/d) Führungskraft, Arzt, Pädagoge, Trainer, Therapeut – Lachyoga ist in vielen Bereichen integrierbar – für mehr Energie und Lebensfreude.

Termin und Anmeldung: www.romyeinhorn.de

Lachen ist das beste Ventil des Lebens

Romy Einhorn – Die Humorkraft

zert. Humortrainerin (HumKom) – zert. Lachyogalehrerin (Dr. M. Kataria) – Comedienne
Seminare – Erlebnisvorträge – Workshops

Eigene Notizen: