

Erfolg - Freude - Gesundheit

Lachyoga

für Firmen, Unternehmen & Betriebe



Jeder Tag, an dem du nicht lächelst,
ist ein verlorener Tag.

Charlie Chaplin



www.lachyoga-sonne.de

Was ist Lachyoga?

Lachyoga ist in den vergangenen Jahrzehnten zu einer weltweit beliebten und in über 100 Ländern erfolgreich praktizierten Methode avanciert.

Es ist ein kraftvolles Werkzeug, das nicht nur Geschäftsleuten hilft, den Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren, sondern auch glückliche und energiegeliche Mitarbeiter hervorbringt.

1995 hat ein indischer Arzt namens Dr. Madan Kataria diese bahnbrechende Methode entwickelt, mit deren Hilfe jeder von Herzen lachen kann, ohne von Humor oder Witzen abhängig zu sein.

Dass der Körper nicht zwischen absichtlichem und spontanem Lachen unterscheiden kann, und man dieselben Resultate erzielt, konnte die Gelotologie (Lachforschung) aufzeigen.

Ihren Namen erhielt die Methode aufgrund der Kombination von angeregten Lachübungen mit Atem, Dehn- und Streckübungen aus dem Yoga.

Durch die forcierte Atmung werden der Körper und das Gehirn intensiv mit Sauerstoff versorgt. Lachen wirkt ähnlich wie Sport.

Dadurch fühlt man sich erfrischt und lebendig.
Als Sahnehäubchen lässt uns die Ausschüttung von Glücksbotenstoffen das pure Glück empfinden.

Und positive Stimmungen haben nicht nur einen umfassenden Einfluss auf die Informationsverarbeitung, sondern auch auf den Aufbau vielfältiger salutogener Ressourcen.



Dr. Madan Kataria



www.lachyoga-sonne.de

Referenzen der Methode

In dem Kopenhagener IT-Unternehmen "Four Seasons" senkte sich nach einem Jahr wöchentlichem Lachyoga das Stressniveau der Mitarbeiter um 75 %, während die Umsatzzahlen des Unternehmens um 40 % stiegen - trotz gleichzeitig härterer Wettbewerbssituation im IT-Sektor (Internet-Magazin "The Computerworld")

Die Mitarbeiter von BBC und Google wenden es an. Oprah Winfrey und John Cleese befürworten es. Dieses innovative Konzept genießt mittlerweile auf der ganzen Welt Anerkennung.

Selbst angesehene Publikationen, wie bspw. das TIME Magazine, The New Yorker, National Geographic, Wall Street Journal, Daily Telegraph u.v.m. propagieren es.

Mehr und mehr deutsche Unternehmen nutzen das Potential von Lachyoga, kleine Betriebe genauso wie Global Player, Mercedes Benz, Siemens oder Lufthansa.

Aber warum?



www.lachyoga-sonne.de

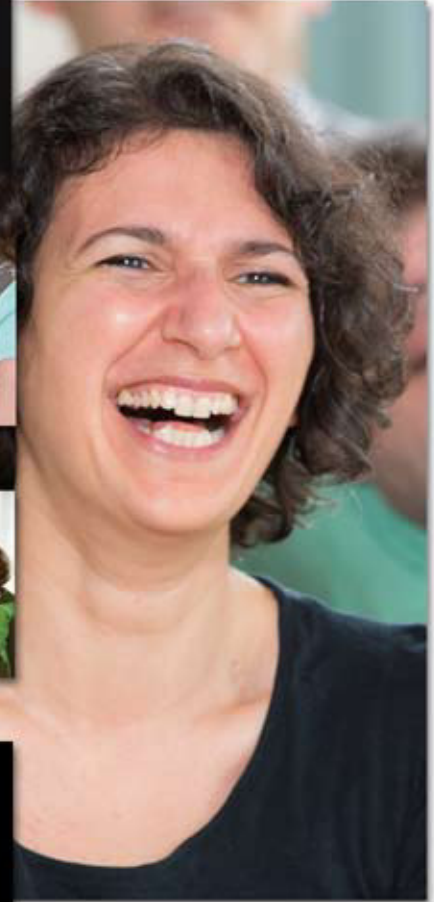


Was kann Lachyoga für Ihr Unternehmen tun?

Lachyoga hat vielfältige positive Auswirkungen auf die psychische, physische und soziale Gesundheit:

Es unterstützt u.a.:

- ✓ die Stressreduktion
- ✓ die kardiovaskuläre Gesundheit und Immunabwehr
- ✓ eine euthyme Aktivierung
- ✓ die Motivation, Kreativität und kognitive Leistungsfähigkeit
- ✓ ein wertschätzendes, teamorientiertes Miteinander
- ✓ den Aufbau von Ressourcen zur Verbesserung der Resilienz
- ✓ kreative und lösungsorientierte Sichtweisen auf zu bewältigende Herausforderungen



Die Ziele eines innerbetrieblichen Lachyoga-Trainings sind daher u.a.:

- ✓ die Gesundheitsförderung der MitarbeiterInnen und damit Prävention von Ausfallzeiten
- ✓ die Steigerung von Motivation, Kreativität und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz
- ✓ die Verbesserung des Betriebsklimas und der Teamfähigkeit

Lachyoga ist zudem:

- ✓ kostengünstig und wenig zeitaufwändig
- ✓ einfach in der Ausführung und effektiv in der Wirkung

Lachen braucht weniger Energie als ein ernstes Gesicht. Anton Gunzinger



www.lachyoga-sonne.de

Meine Angebote für Ihr Unternehmen:

Kurzzeit-Programme

Vortrag

In einem informativen und heiteren Multimedia-Vortrag werden das Konzept sowie die wunderbaren Wirkungsweisen von Lachyoga erläutert. Dabei darf gerne auch mitgelacht und natürlich gefragt werden.



Einführungs-Workshop

Lachyoga wird kurz in der Theorie erklärt. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf dem praktischen Erleben der wohltuenden Wirkungen des Lachens und der Erfahrung, dass es keinen Grund zum Lachen braucht, sondern nur die Entscheidung dafür. Auf jeden Fall nehmen die TeilnehmerInnen nicht nur einige alltagstaugliche Übungen, sondern grundlegende Impulse in Richtung einer positiven Sichtweise auf den Alltag mit.



Eisbrecher-Einheit

Dieses kurze Lachyoga-Programm ist ein idealer Start bei Konferenzen, Seminaren und Incentive-Events. Eine gute Stimmung wird erzeugt und der Energiepegel der Teilnehmer ist von Anfang an auf hohem Niveau. Zwischendurch eingesetzt, unterstützt Lachyoga die Erhöhung der Aufmerksamkeitsspanne während langer Trainings- oder Besprechungseinheiten und damit die Optimierung der Effizienz durch eine kognitive Leistungssteigerung.



www.lachyoga-sonne.de

Halbtägige Seminare

Anti-Stress Seminar

Mit Bezug auf die jeweiligen zielgruppenspezifischen Stressfaktoren, wird hier vermittelt wie der Einsatz von speziellen Lachyoga-Übungen helfen kann, diese zu entschärfen. Lachen ist darüber hinaus schon immer eine der effektivsten Methoden, um die Auswirkungen von Stress zu reduzieren. In Untersuchungen ließ sich bspw. der direkte Abfall des Cortisol-Spiegels im Blut nachweisen.

Teamentwicklungs-Seminar

Dieses erfahrungs- und erlebnisorientierte Angebot vermittelt themenspezifische Lachübungen und Interaktions-Spiele, um sich mit den Menschen innerhalb der Gruppe zu verbinden und ein unterstützendes, wertschätzendes Miteinander zu entwickeln.

Bringt man die Leute zum Lachen, so hören sie einem zu. Herb Gardner



www.lachyoga-sonne.de

Training für Führungskräfte

Da gerade leitende Angestellte, bis zur Führungsspitze, die größten Auswirkungen auf das Betriebsklima (Resonanzprinzip) und damit auf die Produktivität des Teams haben, biete ich auch spezielle Seminare für Führungskräfte an.

Spitzenleistungs-Training

Dieses Training vermittelt den Einsatz von Lachyoga, um individuell nach Bedarf das allgemeine Aktivierungsniveau anzuheben. Ob in der Vorbereitung auf Belastungssituationen, wie bspw. Interviews, Prüfungen, öffentliche Reden oder wichtige Projekt-Präsentationen, oder generell um Spitzenleistungen zu erbringen und dazu eine optimistische Perspektive zu erzeugen, hilft Lachyoga, die Effizienz zu steigern und die Leistungen zu maximieren. Positive Emotionen verändern maßgeblich unser kognitives wie körperliches Leistungsspektrum.

Lachen im Alltag

Hierbei geht es speziell darum, Techniken zu erlernen, um Lachyoga in das tägliche Leben zu integrieren. Berufliche wie private Anforderungen lassen sich deutlich entspannter meistern.



Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung

zwischen zwei Menschen! Victor Borge



www.lachyoga-sonne.de

Regelmäßige Lachyoga-Angebote

Lachyoga-Kurs

Ob als bewegte Pause oder wöchentlicher Kurs - regelmäßig praktiziertes Lachyoga ist eine unumstritten effektive Form der Gesundheitsförderung. Darüber hinaus hat es den großen Vorteil nachhaltiger Stimmungsverbesserung.

Innerbetrieblicher Lachclub

Dies ist ein Angebot von MitarbeiterInnen für MitarbeiterInnen.
Ich biete die Ausbildung von unternehmensinternen Multiplikatoren an.
Diese dauert in der Regel zwei Tage, kann aber auch auf mehrere kürzere Zeiteinheiten verteilt werden.



Wenn du Menschen zum Denken bringen willst, bring sie zum Lachen. Max Frisch



www.lachyoga-sonne.de

Eine spezifische Ausrichtung auf Ihre Zielsetzungen
und die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe sind mir wichtig.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf, damit wir gemeinsam
Ihre Wünsche besprechen können.

Ihr Lachyoga-Master-Trainer



Ihr Erfolg und das Wohlbefinden Ihrer MitarbeiterInnen liegen mir am Herzen!

Jahrgang 1968
Seminarleiter seit 1999
Lachyoga-Master-Trainer
Stressmanagement-Trainer
Heilpraktiker für Psychotherapie
Tanztherapeut / Bewegungstherapeut
ehem. Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin



www.lachyoga-sonne.de

Lachyoga-Institut Sonne (LIS)
Egbert Griebeling
Sandersbeek 23
D-37085 Göttingen

Tel.: ++49 551 5314726
Mobil: ++49 171 4131311
FAX: ++49 551 48805229
info@lachyoga-sonne.de
www.lachyoga-sonne.de

Schweizer Dependence:
Lerchenhalde 22
CH-8703 Erlenbach



www.lachyoga-sonne.de