

Lachyoga Definition

Lachyoga

Lachen macht Freude

Lachen verbindet

Lachen befreit

Lachen ist gesund – Lachen ist die beste Medizin

Lachen schafft Abstand vom Alltag

Lachen ist stimmungsaufhellend

Lachen bedeutet gegenwärtig zu sein

Lachen kann jeder (*wieder lernen*)??

Lachen baut Stress ab??

Lachen macht einfach Spaß!

Lachyoga – bedeutet "Lachen ohne Grund"! Mithilfe von verschiedenen Lachübungen werden wir spielerisch zu unserem natürlichen, herzlichen Lachen geführt. Jeder Mensch kann lachen, ohne von Witz und Comedy abhängig zu sein.

Lachyoga – beinhaltet Lachen, Spiel, Tanz, Musik und Singen, Bewegung und Klatschen, sowie Lachmeditationen. Die Lachübungen werden durch Atem- und Entspannungsübungen aus dem Yoga- Nidra (daher der Name) unterstützt, und so mit Ruhe- und Erholungsmomenten ergänzt.

Lachyoga – Lachen ist gesund! Wissenschaftliche Erkenntnisse bezeugen die Aussage, dass Lachen die beste Medizin ist:

- Aktivierung und Stärkung des Herz- Kreislaufsystems (1 Min. Lachen entspricht 10 Min. Rudergerät)
- Regulierung des Blutdrucks
- Stärkung des Immunsystems durch die Stimulierung der Lymphe
- Trainiert die Atemmuskulatur und reinigt die Lunge und Atemwege durch Förderung der Ausatmung und damit eine Erhöhung der Sauerstoffzufuhr
- massiert das Zwerchfell und wirkt sich positiv auf unsere Verdauungsorgane aus (verdauungsfördernd)
- Stresshormone werden abgebaut (Adrenalin, Cortisol)
- Glückshormone produziert (Endorphine), ist damit ein natürliches Antidepressivum
- Herabsetzung der Schmerzempfindlichkeit
- u.m.

Bitte beachten sie mögliche Kontraindikationen, wann sie keine Lachyoga- Session mitmachen sollten.

Z.B. unmittelbar nach Operationen, bestimmten psychischen Krankheitsbildern, Bruchleiden (Hernie), Bandscheibenvorfall, akute Infektionen (u.a. Atemwege), extrem hoher Blutdruck, Schwangerschaft usw.

Persönliche Daten:

Andrea Jansen

1969 in Rescheid geboren

2 Kinder im Alter von 11 und 13 Jahren

Hauptberufl. Zur Zeit Mutter und Hausfrau

Kurse, Anwendungen und Workshops in Klangmassage, Lachyoga, Entspannungstraining, Trommeln, Flötenbau lt. Angebote siehe Internet (erweiterte Planung für den Herbst folgt)

Die Ausbildung zum Lachyoga- Trainer bei:

Beate Schulze- Brehmer Lachschule Hof Miel in Lienen; 2012

Die Ausbildung zum Klangmassagepraktiker bei:

Mittelpunkt Mensch - Frau Petra Maria Gehlen in Simmerath; 2012

Die Ausbildung zum Entspannungspädagogen bei:

BTB – Bildungswerk für therapeutische Berufe in Koblenz; 2010