

Lachyogaleiterrausbildung –

Tagesablauf erster Tag 😊

- 9:00 – 10:00 Uhr** **Vorstellen der Teilnehmer und erstes Beschnuppern**
- 10:00 – 10:30 Uhr** **Lachyoga Geschichte und Konzept und Philosophie von Lachyoga vorgestellt im Filmvortrag**
- 10:30 – 10:45 Uhr** **kurze Pause**
- 10:45 – 12.30 Uhr** **erste Lachyoga-Session inkl. Lachmeditation und geführter Entspannung**
- 12:30 – 14:30 Uhr** **Mittagspause**
- 14:30 – 15:00 Uhr** **Vorstellung der Lachyoga-Leader-Grundfertigkeiten (4 Schritte von Lachyoga)**
- 15:00 – 15:30 Uhr** **Jeder Teilnehmer übt die **4 Grundfertigkeiten** mit seinem zugewiesenen Partner und danach vor der Gruppe**
- 1. Klatschen (für die Stimulation der Akupressur-Punkte)**
 - 2. Atmen, Sprechübungen (hohohaha)**
 - 3. Kindlich-spielerisches Verhalten mit Blickkontakt**
 - 4. Lachyoga-Übungen**
- 15:30 – 15:45 Uhr** **Pause**
- 15:45 – 17:15 Uhr** **4 Grundfertigkeiten üben vor der Gruppe**
- 17:15 - 18:00 Uhr** **Wie starte ich einen **Lachclub**?**

Lachyogaleiterrausbildung –

Tagesablauf zweiter Tag 😊

- 9:00 – 9:30 Uhr** **Wie geht es Euch heute nach dem gestrigen Tag?
Kurzer Austausch**
- 9:30 - 10.30 Uhr** **Kurze Beschreibung – was ist Lachyoga? Teilnehmer
üben Sie mit ihrem Partner**
- 10:30 – 10:45 Uhr** **Pause**
- 10:45 – 11.15 Uhr** **Lachyoga mit **Kindern und Senioren****
- 11:15 – 12:30 Uhr** **weitere Lachsession mit Lachmeditation und
geführter Entspannung**
- 12:30 – 14:30 Uhr** **Mittagspause Aufgabe während der Mittagspause
„Erfindung einer neuen Lachübung!“ 😊**
- 14:30 – 16:00 Uhr** **Praxis Session – hier darf jeder Teilnehmer die
Gruppe leiten und kurz beschreiben
„Was ist Lachyoga „ & „Grundfertigkeiten von
Lachyoga“**
- 16:00 – 16:15 Uhr** **Kurze Pause**
- 16:15 – 18:00 Uhr** **Lachsession – jeder leitet die Gruppe mit seiner
erfundenen Lachübung (evtl. nächster Tag
Fortsetzung) an plus **Breath Connect Meditation****

Lachyogaleiterrausbildung –

Tagesablauf dritter Tag 😊

- 9:00 – 10:00 Uhr** **Wie geht es Euch? Austausch- und Fragerunde 😊**
- 10:00 – 10:30 Uhr** **Kontraindikationen**
- 10:30 – 10:45 Uhr** **Pause**
- 10:45 – 12:30 Uhr** **weitere Lachyoga-Session und **Grounding Dance****
hier evtl. der zweite Teil Vorstellung der
erfundenen Lachübung! 😊
- 12:30 – 14:30 Uhr** **Mittagspause Aufgabe während der Mittagspause**
- 14:30 – 16:30 Uhr** **Lachyogaeinheit (weitere Übungen)**
Grundlagen der Lachmeditation gefolgt von einer
geführten Entspannung
- 16:30 – 16:45 Uhr** **Kurze Pause**
- 16:45 – 18:00 Uhr** **Abschlusszeremonie (Überraschung),**
,Zertifikate 😊 und Gruppenfoto

Der Plan ist nur eine grobe Vorstellung... aber die Zeiten können variieren. Lassen wir alles in Leichtigkeit auf uns zukommen 😊