

## **„Lachyoga & BewusstSein“**

**- Lerne zu Lachen ohne Grund und entwickle BewusstSein -**

***Offene Gruppe: du machst zwanglos mit wenn du Lust dazu verspürst.***

### **Zehn Punkte die dafür sprechen, dass dieser Kurs für dich geeignet ist!**

1. Lernen möchtest wie du ohne Grund, ohne Witz & Comedy - und somit frei von äußeren Umständen - lachen kannst.
2. Verbundenheit mit dir und anderen zu erleben.
3. Mehr Lebensfreude in dein Leben einzuladen.
4. Tiefer mit dir und deinem Körper in Kontakt zu treten.
5. Etwas für dein Wohlbefinden & deine Gesundheit tun willst.
6. Du deine Selbstwirksamkeit trainieren möchtest.
7. Zu Üben Anspannungen & Stress loszulassen.
8. Den Wunsch hast, einfach Mensch sein zu dürfen und im geschützten Raum mit Gleichgesinnten zu praktizieren.
9. Du es vorziehst in deiner vertrauten Atmosphäre zu üben.
10. Du den Vorteil mit anderen zu üben schätzt. Und Anonymität dir gleichzeitig hilft, dich tiefer einzulassen.

### ***Was erwartet dich?***

Wir beginnen mit leichten Körperbewegungen zum Ankommen, gefolgt von einer Lachyoga-Session. Dann praktizieren wir Übungen zur Entwicklung von BewusstSein und zum Schluss bist du eingeladen dich in der Gruppe über gemachte Erfahrungen auszutauschen - wenn du magst.

### ***Wie sieht es mit Vorerfahrungen aus?***

Grundsätzlich ist es sinnvoll wenn du keine Lachyoga—Erfahrung hast, dir die wichtigsten Schritte zeigen zu lassen. Bestell dir einfach einen Zoom-Link für die nächste Einführung. Erfahrung in Achtsamkeit und Meditation ist hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich. Teil mir bitte per Email mit, falls du eine kurze Einweisung benötigst.

## **Warum in der Gruppe?**

Lachyoga wird meist in der Gruppe praktiziert, da du durch den Blickkontakt und das Mitmachen der anderen quasi „angesteckt“ wirst und aus einem willkürlichen Lachen, schnell ein spontanes Lachen wird. Es fällt uns einfach leichter, wenn wir Teil einer Gemeinschaft sind und das funktioniert sogar online :-) sehr gut. Zur Entwicklung von BewusstSein ist der Austausch in der Gruppe über gemachte Erfahrungen in der Übung sehr hilfreich.

## **Und zusätzlich?**

- Du hast einen Termin: mit dir selbst - und der Gruppe.
- Du trainierst deine „Lach-Muskeln“
- Du wirst mit der Zeit auch im Alltag häufiger lachen.
- Du wirst mit etwas Übung immer häufiger bewusste Momente erleben.
- Du lernst dich selbst immer besser kennen, da du dir und deiner Gedanken, Emotionen und Handlungsmuster immer bewusster wirst.
- Es fällt dir mit der Zeit leichter an anderen Tagen allein zu üben.
- Du hast keine zusätzliche An- und Abfahrt.
- Du wirst sehen, auch online funktioniert das alles wunderbar.

## **Das erste Mal bist du kostenfrei dabei, um zu erleben ob es dir gefällt.**

Preise: 1er Karte 18 €, 5er Karte 85 €, 10er Karte 165 €

Du bist Student/in ? Dann bekommst du 20 % Nachlass.

(Du hast keine Vertragsbindung und keine Kündigungsfristen) \*

Bei Interesse, Fragen oder zur Anmeldung, wende dich bitte per E-Mail an mich.