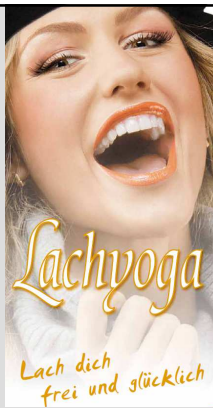


LACHYOGA – Effektive Gesundheitsvorsorge mit Spaßgarantie!

Lachyoga nach Dr. Madan Kataria

Christine Hold
Gedächtnis- und Persönlichkeitstrainerin, Lachyogaleiterin
www.mind-more.at



Lachyoga die Idee

- Lachyoga wurde vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria aus Bombay entwickelt. Als er einen Artikel über das Lachen als Medizin schreiben wollte, war er erstaunt, wie viele wissenschaftliche Studien bereits die positiven gesundheitlichen Wirkungen des Lachens belegten.
- Darauf ging er in einen öffentlichen Park und gründete einen „Lachclub“, in dem die Menschen sich gegenseitig Witze erzählten.
- Schnell gingen ihnen die Witze aus, so dass Dr. Kataria neue Wege zu suchen begann, um die Menschen zum Lachen zu bringen. Er stellte fest, dass „Lachen ohne Grund“ die gleichen positiven Wirkungen für Körper und Seele mit sich bringt wie das „echte“ Lachen.
- Daraus wurde die inzwischen weltweit anerkannte und beliebte Lachyoga – Bewegung. Es gibt über 6.000 Lachclubs weltweit.

Integra 29.4.2016

Lachyoga - Christine Hold

2

Erkenntnis

- Dr. Michael Titze (deutscher Psychologe) hat herausgefunden: In den **50er** Jahren haben die Menschen **18 min** am Tag gelacht, **heute** sind es nur noch **6 min** im Schnitt – trotz gesteigerter Lebensstandards.
- Kinder lachen bis zu ca. 400x am Tag, Erwachsene nur noch ca. 15x.

Integra 29.4.2016

Lachyoga - Christine Hold

3

Mythen über das Lachen

1. Du musst humorvoll sein, um zu lachen
2. Du musst glücklich sein, um zu lachen
3. Du musst einen Grund haben, um zu lachen

Integra 29.4.2016

Lachyoga - Christine Hold

4

Lachyoga

➡ Ist Lachen ohne Grund!

Unsere Psyche kann nicht zwischen unechtem und echtem Lachen unterscheiden. Die Botenstoffe, die uns Menschen dazu bringen, uns glücklich zu fühlen, werden so oder so ausgeschüttet.

Integra 29.4.2016

Lachyoga - Christine Hold

5

Was bringt uns das ?

- Gesundheit für Körper und Geist
- Entspannung, Gelassenheit
- Lebensfreude, Zufriedenheit
- Selbstvertrauen, Selbstliebe
- Bessere Kommunikation mit anderen Menschen, soziale Kompetenz

Integra 29.4.2016

Lachyoga - Christine Hold

6

Dankeschön!

Und los geht's!

