

„Lachen ist gesund!“

und die **effektivste und effizienteste Methode**, unsere **Motivationssysteme auf Hochtouren** zu bringen.



Die Resultate: Motivation, eine heitere Grundstimmung, mentale Entspannung, Abbau von Stressfolgen und erhöhte Stressresistenz - vorausgesetzt Sie lachen Minimum fünfzehn Minuten täglich. Im Laufe unseres Lebens ist

uns das Lachen aber leider irgendwie abhanden gekommen. Trotzdem ist es leicht zu schaffen, die erforderliche Viertelstunde täglich zu lachen! Auch bei großem Stress! Ohne Witze, kein Witz!

„Lachen ohne Grund“

Eine verhaltenspsychologisch basierte Methode

Ihr Nutzen, positive Effekte!

- Gemeinsames Lachen fördert das Entstehen und die Festigung sozialer Kontakte und Kompetenz.
- Konfliktbewältigung, Kooperation und Teambildung werden begünstigt.
- Fröhlichere Mitarbeiter, die entspannter, motivierter, damit zielstrebig und effektiver ihrer Arbeit nachgehen und miteinander achtsamer umgehen.
- Die Fähigkeit, jederzeit schnell und wirkungsvoll den Stresslevel zu senken und entspannter zu agieren.
- Die Wahrnehmungsfähigkeit wird neu fokussiert, es entsteht Raum für neue Denkansätze und Kreativität
- Eine deutliche Steigerung der Arbeitszufriedenheit und ein angenehmes Betriebsklima.
- Während des Lachens atmet man automatisch richtig. Unser Körper wird mit Sauerstoff geflutet, die Stressachse unterbrochen und Stressfolgen gemildert. Ihr Resultat: weniger Arbeitsausfälle.

Wirtschaftlich und effizient!

Lachtraining braucht wenig Zeit, macht Spaß und wird daher auch wirklich langfristig durchgeführt werden.

Vor allem kann es jederzeit, ohne besondere Ausrüstung und an jedem Ort praktiziert werden.

Das Training ist in großen Gruppen (30-60 Personen) möglich, je größer die Gruppe, um so leichter und effektiver.

Elemente anerkannter Methoden der Stressbewältigung sind integrativer Bestandteil der Gesten und Übungen beim Lachtraining und werden fröhlich miterledigt.

Lachtraining tendiert zur Eigendynamik und dazu, auch in den Kaffeepausen einfach nebenbei weiter „geübt“ zu werden, weil...es bereitet Freude.

Effektiv, genial und einfach!

Der unmittelbare und natürliche Zugang zu allen humanen Motivationssystemen ist das eigene Lachen. Beim Lachtraining wird dies genutzt und zwar Anfangs die rein motorische Komponente des Lachens, die aktivierte Lachmuskulatur. Über absichtliches Lachen initiiert man sein eigenes, echtes Lachen. Jedem wird durch klassische Konditionierungsprozesse die Möglichkeit an die Hand gegeben, seine Stimmung zukünftig jederzeit positiv zu triggern.



Warum das funktioniert? Wissenschaftlich!

In unserem Gehirn greifen drei neurobiologische Motivationssysteme ineinander. Zwei davon, das Dopaminsystem und das Oxytozinsystem werden unmittelbar durch Lachen aktiviert. In Folge kann auch das dritte, das endogene Opinoidsystem, angeschaltet werden.

Die freudige Erwartung, Vorfreude, Begeisterung, die wir brauchen, um unsere Ziele erreichen zu können, hat ihren chemischen Ursprung in Dopamin.

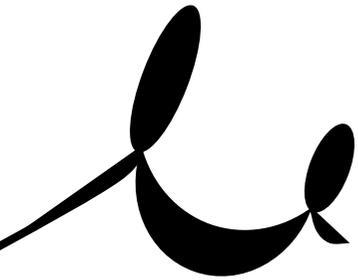
Der Ausstieg aus der neuronalen und hormonellen Stressachse ist jederzeit möglich. Sie können ihren Dopaminspiegel ganz einfach jederzeit anheben, **lachen genügt!**

Lachen kann jeder, sofort und ohne weitere Lernphase... wir alle haben bereits als Säugling von etwa 2 Wochen das erste Mal spontan gelacht und damit seitdem soziale Bindungen initiiert und verstärkt.

Lachen, auch absichtlich, ist ein natürlicher Teil der Kommunikation und Interaktion in Gruppen. Und Lachen mit anderen ist ansteckend, denn der Anblick eines lachenden Gesichts aktiviert in unserem Gehirn Spiegelneuronen, die ein simultanes Lachen auslösen. Dies gilt international und in allen Kulturkreisen.

www.lacheinfach.com





Vorträge Seminare workshops Training

Deutsch, Englisch
und Italienisch



LAUGHTER AT WORK

- **lach einfach**
Motivationssysteme an-, Stress abschalten
- **lachend erfolgreicher**
heitere, entspannte Unternehmensführung
- **lachend engagiert arbeiten**
motivierte Mitarbeiter, heiteres Betriebsklima
- **Lachen international**
entspannte Kooperation

ZUM VERGNÜGEN

- **Das Erlebnis Lachen**
- **Lachtage**

FORTBILDUNG

Ausbildung zum Lach-Yoga-Lehrer
Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten

IHR EVENT

individuell maßgeschneiderte Seminare, Vorträge,
Lachstunden, Lachtraining

Preise auf Nachfrage!

Presse und Fernsehen:

Süddeutsche online 15.12.2005

<http://www.sueddeutsche.de/,trt3m1/muenchen/artikel/162/66096/>

Anleitung zum Unvernünftigsein

Mit Lach-Yoga gegen das Über-Ich

Eisiger Wind, grauer Himmel, der Kopf spielt Blues. Es ist Montag, Wochenanfang, Wochenendweitwegtag. Zeit für eine Einheit

Lach-Yoga.

Von Katharina Böhringer

WELTamSONNTAG

22.01.2006

Lachen in therapeutischen Dosen

Die Münchnerin Michaela Schöffner lehrt Lach-Yoga. Und schwört:

Es macht gesund von Barbara Reitter-Welter

!



Bayerischer Rundfunk 29.10.2006

„die Abendschau“

Bayerischer Rundfunk 01.11.2006

„Chili & Coach“

Kontakt:

Dr. Michaela Schöffner
Lach-Yoga-Therapeutin



Vorstand im Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.
Mitglied in Humorcare, Fachgruppe Lachen und Lebenslust
Member of Dr. Kataria School of Laughter Yoga

Tel: 089 – 480 19 05

Mobil: 0160 – 720 1771

Email: info@lacheinfach.com



hoho-haha

Verband der deutschen
Lach-Yoga-Therapeuten



www.lacheinfach.com



Dr. Michaela Schöffner

Lachend Motivationssysteme aktivieren!