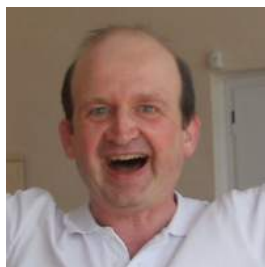


Event ohne Übernachtung

Lachyoga - Leichtigkeit für Unternehmen

Lachyoga für Ihr Firmenevent und das Rahmenprogramm von Veranstaltungen - gute Laune und frische Energie für das Teambuilding



Programm-Idee

Bei unterschiedlichen Firmen-Events wie z.B. Tagungen, Fortbildungen und als BGM-Maßnahme hat sich Lachyoga als teamstärkende, stimmungsauflockernde und gleichzeitig gesunde und stresslösende Maßnahme bewährt. Diese in Indien entwickelte Methode besteht aus spielerischen Lach- und Bewegungsübungen, welche mit der tiefen Yoga-Atmung (Pranayama) verbunden werden. Das Lachen wird dabei absichtlich und bewusst eingesetzt, was ungewöhnlich jedoch sehr wirkungsvoll ist und zu einem unvergesslichen Erlebnis führt. Unter Ihren Teilnehmer*innen entsteht rasch eine sehr fröhliche, ausgelassene Stimmung und eine starke Verbundenheit, weil der Körper nicht unterscheidet, ob man lacht, weil ein Witz erzählt wird oder ob man es bewusst und aus voller Absicht tut.

Paket-Nummer: 0512635

Region:	📍	Mehrere Orte
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	20 - 200 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 25,00 € p.P.

Event ohne Übernachtung

Lachyoga - Leichtigkeit für Unternehmen

Lachyoga für Ihr Firmenevent und das Rahmenprogramm von Veranstaltungen - gute Laune und frische Energie für das Teambuilding

Beschreibung

Ablauf

- Einführung: Einstimmung, Wirkungsweise des Lachens, was ist Lachyoga
- Lachyoga-Session - bestehend aus Lach-, Dehn-, Atem- und Bewegungsaktivitäten
- Kurze angeleitete Entspannung
- Abschluss - Tipps für Ihre Teilnehmer*innen zum Mitnehmen in den Alltag

Der „klassische“ Ablauf kann durch weitere spielerische Aktivitäten und andere Elemente je nach Thema Ihrer Teilnehmer und des Events ergänzt werden. Einzelheiten stimmt Alex Bannes mit Ihnen ab.

Wofür passt Lachyoga?

Als Rahmenprogramm bei Events jeder Art, als Warmup oder Power Break (Fortbildungen, Tagungen, Team-Klausuren, Kongressen etc.). Außerdem als Schnupper-Angebot in den Bereichen Gesundheitsmanagement, Teambuilding, Vertrieb und ggf. als regelmäßiges Angebot zur Gesundheitsvorsorge und Klima-Verbesserung im Unternehmen.

Dauer

Als Warmup / Power Break im Rahmenprogramm bei größeren Events ab 50 Personen in der Regel ca. 30 Minuten, Lachyoga für Gruppen-/Team-Events bis ca. 50 Personen 60 Minuten. Auch längere Settings sind möglich, z.B. ein Lachyoga-Schnupper-Workshop von 90-120 Minuten. Dann ist Raum und Zeit für Background-Infos zum Lachyoga und ggf. einem integrierten thematischen Input zu einem passenden Thema, z.B. Stress, Resilienz, Achtsamkeit, Erfolg, Gesundheit, Wertschätzung, BodyMind... Dies sind Erfahrungswerte, wir stimmen die optimale Länge des Lachyoga-Parts für Ihre Veranstaltung gemeinsam ab.

Nutzen von Lachyoga für Ihre Teilnehmer:

- stimmungshhebend
- stresslösend und entspannend
- es entsteht ein intensives Zusammengehörigkeitsgefühl
- konzentrationsfördernd und belebend
- Probleme relativieren sich
- Ihre Teilnehmer erhalten ganz praktische Tipps und Anregungen, etwas für ihr Wohlbefinden zu tun

Hinweise zum Lachyoga

Bei dieser in Indien entstandenen Methode wird die Erkenntnis praktisch umgesetzt, dass es dem Körper egal ist, ob jemand reaktiv über einen Witz lacht oder aktiv aus eigenem Entschluss. Durch spielerische Bewegungsübungen, die mit Lachen und tiefer Atmung verbunden werden, entsteht ein Ansteckeffekt. Dadurch wird das anfangs absichtliche Lachen sehr schnell fließend und spontan.

Ein wichtiges Prinzip beim Lachyoga ist der Body-Mind-Link: Durch positive, körperliche Bewegungen, die mit dem Lachen kombiniert werden, werden Stimmung und Einstellung durch im Körper ausgelöste neurologische Prozesse in eine positive Richtung gelenkt.

Die körperlichen und psychologischen Auswirkungen sind: Durch die innere und äußere Bewegung werden das Herz-Kreislauf System und viele Stoffwechselprozesse angeregt, Glückshormone werden ausgeschüttet und wirken positiv auf die Stimmung der Teilnehmenden. Die Atmung wird vertieft und die Teilnehmenden fühlen sich wohl und entspannt, weil Stresshormone rasch abgebaut werden.

Anbieter-Bewertungen

2 abgegebene Bewertungen	★★★★★	4.92 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★★	4.50 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen

Wichtige Hinweise

Das Honorar von 25 EUR p.P. gilt für 30-60 Minuten Lachyoga. Bei sehr hohen Teilnehmerzahlen kann eine Deckelung des Honorars vereinbart werden. Bei längerer Dauer als 60 Min verabreden wir einen stimmigen Aufpreis.

Ab 100 km Anreise werden die Reisekosten vom Auftraggeber übernommen, auch ggf. erforderliche Übernachtungskosten

Event ohne Übernachtung

Lachyoga - Leichtigkeit für Unternehmen

Lachyoga für Ihr Firmenevent und das Rahmenprogramm von Veranstaltungen - gute Laune und frische Energie für das Teambuilding

Leistungen inkl.

- Lachyoga-Event
Vorbesprechung, Vorbereitung und Durchführung des Lachyoga Events. Auf Wunsch Erstellung eines Mini-Handouts.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0512635

