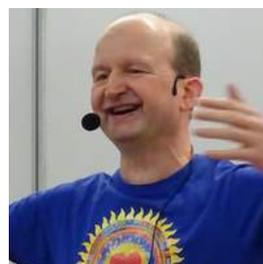


Referent

Alex Bannes - der Laughter-Speaker

Lachen verbindet Menschen und macht glücklich



Programm-Idee

Jeder weiß oder ahnt, dass Lachen die beste Medizin ist, doch wie nimmt man sie ein? Alex Bannes weiß es - aus eigener Erfahrung. Mithilfe eines kompakten informativen Inputs und eines interaktiven Lach-Trainings schafft er es, Ihr Publikum einzubinden und zum Lachen anzuregen. Durch diese Lachyoga-Erfahrung erleben die Anwesenden die befreiende, entspannende und verbindende Wirkung des kraftvollen Lachens. Überdies gehen Ihre Veranstaltungsteilnehmer mit sehr konkreten Anregungen nach Hause, wie sie auf einfache Weise täglich etwas für ihr Wohlbefinden tun können. Und das beste ist: Der Vortrag setzt ihrer Veranstaltung, die dadurch bei allen Teilnehmenden in guter Erinnerung bleibt, ein Sahnehäubchen auf.

Paket-Nummer: 0512631

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	👤	50 - 1.000 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzzjährig
Dauer:	🕒	30 Minuten
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 2.000,00 € pauschal

Referent

Alex Bannes - der Laughter-Speaker

Lachen verbindet Menschen und macht glücklich

Beschreibung

Absicht des Vortrages:

Durch die anregende und ansteckende Wirkung des gemeinsamen Lachens eine positive und verbindende Stimmung zu schaffen, in der sich Ihr Publikum wohlfühlt und entspannt.

Ablauf und Aufbau:

Einleitend geht es um die Hintergründe der heilsamen Wirkungen des Lachens. Im Hauptteil lädt Alex Bannes alle im Raum zu einer Schnupper-Lach-Session ein, die das Lachyoga zur Grundlage hat. Diese Methode funktioniert ohne äußere Anlässe zum Lachen, z.B. Comedy oder Witze. Mit dem Entschluss, sich auf die Lach-Experimente einzulassen, kommen Ihre Veranstaltungsteilnehmer schnell und leicht in ein spontanes, befreiendes und verbindendes Lach-Erlebnis.

Ihr Nutzen:

- Ihre Teilnehmer sind gut gelaunt
- Sie entspannen sich körperlich und mental
- In Ihrem Publikum entsteht ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl
- Die Teilnehmenden fühlen sich erfrischt, wach und energiegeladener
- Probleme, Konflikte und Spannungen relativieren sich und rücken in den Hintergrund

Zusammengefasst eignet sich der Vortrag als Warm Up, Energizer oder Power Break bei Ihren (Jahres-)Tagungen, Konferenzen und anderen Firmen-Events sowie auf Kongressen.

Kurze Infos zum Lachyoga:

Bei dieser in Indien entwickelten Methode wird die Erkenntnis praktisch umgesetzt, dass der Körper nicht unterscheidet, ob jemand als Reaktion über einen Witz lacht oder aktiv aus eigenem Entschluss. Die physiologischen Auswirkungen sind dieselben.

Spielerische Aktivitäten und mit Lachen und tiefer Atmung verbundene Bewegungsübungen bewirken, dass das anfangs absichtliche Lachen wird sehr schnell ansteckend und spontan wird.

Ein wichtiges Prinzip ist dabei der Body-Mind-Link: Durch bestimmte körperliche Bewegungen, die mit dem Lachen kombiniert werden, werden Stimmung und Einstellung blitzschnell in eine positive Richtung gelenkt.

So wirkt sich das in den Vortrag integrierte Lach-Training auf Ihr Publikum aus: Durch die innere und äußere Bewegung werden das Herz-Kreislauf System und viele Stoffwechselprozesse angeregt, Glückshormone werden ausgeschüttet und wirken vielfach auf die Stimmung. Die Atmung wird vertieft und Ihre Teilnehmer fühlen sich wohl, entspannt und gleichzeitig präsent.

Vortragsvarianten:

Das Grundmuster des Vortrags ist immer gleich. Den genauen Vortragstitel, die einführenden Infos und die Auswahl der Lach-Übungen stimmt Alex Bannes auf die Besonderheiten und Themen Ihres Publikums mit Ihnen ab. Wenn Sie es wünschen, kann der inhaltliche Teil verlängert werden und ein passendes Schwerpunkt-Thema fokussiert werden, z.B. Stress, Lachen aus medizinischer Sicht, Lebensfreude, Lachen als Erfolgsfaktor.

Kann es schiefgehen bzw. nicht klappen?

Nein! Es funktioniert grundsätzlich immer bei allen, die bereit sind, sich darauf einzulassen. Wenn einzelne Personen Ihres Publikums das nicht wollen, stellt das kein Problem dar. Die Teilnahme an den Lachübungen ist selbstverständlich absolut freiwillig. Die Erfahrung zeigt, dass die Zahl der nicht-Teilnehmenden extrem gering ist und nicht weiter ins Gewicht fällt.

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

Bei längerer Anreise von mehr als 200 km Übernahme der Reisekosten durch den Auftraggeber

Referent

Alex Bannes - der Laughter-Speaker

Lachen verbindet Menschen und macht glücklich

Leistungen inkl.

- Vortrag „Das wäre doch gelacht“ mit interaktiver Lach-Session
30-45 minütiger Vortrag inkl. Vorbereitung sowie An-/Abreise bis 200 km

Zusatzleistungen

- Lach-Coaching für Teams und Einzelpersonen
Vertiefung des im Vortrag Erlebten in einer Nachfolge-Veranstaltung, die aus ein- oder mehreren Sessions besteht. Bei längerer Anreise oder auf Wunsch online. Der Preis richtet sich nach Anzahl der Personen und Dauer des Lachcoachings und wird einvernehmlich verabredet.

Preis: auf Anfrage

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0512631

