

Lachen ohne Grund? Selbstverständlich!

Lachen verbindet!

Lachen fördert die
Kontaktfreudigkeit
und dürfte wohl die
gesündeste Infektion
der Welt sein –

Lassen Sie sich anstecken!

Lachyoga



ein weg zu mehr energie
lebenskraft und gelassenheit

Wolfgang Pfleger

zertifizierter Lachyoga-Leader
der Dr. Kataria School
of Laughteryoga

0676/3384159

office@der-pfleger.at



für Menschen jeden Alters!

Lachen mit Kindern ...

Lachen in Schulen ...

Lachen mit Senioren ...

Lachen in Firmen ...

Lachyoga

der weg zur
heiteren gelassenheit

Lachen befreit von Stress und macht glücklich!

Lachyoga basiert auf der Idee, dass jeder Mensch auch ohne Grund lachen kann, also ohne auf Witze, Entertainment und Sinn für Humor angewiesen zu sein, ja selbst ohne glücklich zu sein. Die einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft zum Lachen.

Lachyoga ist eine Kombination aus Yoga-Atemtechniken (Pranayama) und Lachübungen in der Gruppe. Es wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und ist mittlerweile weltbekannt.

Beim Lachyoga wird das Lachen als Körperübung zunächst simuliert, durch Blickkontakte in der Gruppe und durch spielerische Elemente entsteht daraus jedoch rasch spontanes, ansteckendes Lachen.



Hier dürfen Sie lachen, was das Zeug hält, so richtig loslachen, ohne Grund und aus vollem Herzen, auf dass sich die Heiterkeime in Ihnen vermehren.

Für ein Kennenlernen von Lachyoga bzw. eine Schnupperstunde bin ich gerne für Sie da!

Kontaktieren Sie mich einfach.

Wolfgang Pfleger

zertifizierter Lachyoga-Leader
der Dr. Kataria School of Laughteryoga

0676/3384159 oder
office@der-pfleger.at



Positive Auswirkungen von Lachyoga

auf den Körper:

Stärkung des Immunsystems,
Herz-Kreislauf-Stabilisierung,
Schmerzstillende Wirkung,
Stressabbau (präventiv und akut),
Der Energiekreislauf kommt
so richtig in Schwung,
Vermehrung von Killerzellen,
Lachen hält jung und schön :-)

auf die Seele:

Freisetzen von Glückshormonen,
Erzeugen von Glücksgefühl,
Optimismus und Freude.

Stärkung des Selbstbewußtseins.

Entgegenwirken von Angst und
depressiven Stimmungen,

Gefühle wie Ärger, Wut,
Frustration oder Müdigkeit
können sanft aufgelöst werden.

auf den Geist:

Förderung von Kreativität
Abschalten und Entspannung
Offene Sicht für neue Lösungen.

