

Ihre Lach-Yoga-Therapeutin



Regina Machander

Geb. 1974
med. tech. Radiologiasistentin
Heilpraktikerin
Lach-Yoga-Therapeutin

Seit meiner Kindheit bin ich ein lustiger fröhlicher Mensch, der nicht nur die rein medizinische Seite erlernte und erfuhr sondern auch das übergeordnete Heilende.

Mensch sein – Lachen dürfen – Lachen können

„Lachen ist eine Macht, vor der die Größten dieser Welt sich beugen müssen.“ (altes Sprichwort)

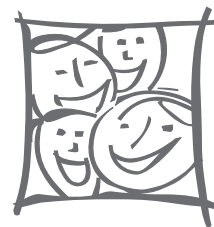
Mit der Ausbildung zum Lach-Yoga-Therapeuten kann ich diesen Wunsch realisieren, Lachen und Fröhlichkeit an meine Mitmenschen weiterzugeben.

In meinen Seminaren, Kursen und Sitzungen verbinde ich die positive Kraft des Lachens mit den Techniken des Hatha-Yoga.

Kontakt

Regina Machander
Lorenzer Str.41
93138 Lappersdorf
Telefon 0941 / 59 89 540
regina_machander@web.de
www.hoho-haha.de

Mitglied im

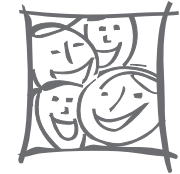


hoho-haha

© 2005, Fotos: Papu Pramod Mondhe, Hamburg

Verband der deutschen
Lach-Yoga-Therapeuten e.V.

Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.
An der Burg 3 • 53894 Mechernich
Telefon 02256 - 95 84 11
Telefax 02256 - 95 84 12
info@hoho-haha.de • www.hoho-haha.de



hoho-haha

Das Erlebnis



Lachen

Mobilisieren Sie Ihre Energien.

Lach-Yoga – Die Wirkung

„Lachen ist die beste Medizin“ und „Lachen macht glücklich“. Hinter diesen Volksweisheiten steckt viel Wahrheit, das beweist uns seit vielen Jahren die Wissenschaft. Lachen setzt im Körper einen Cocktail von Glücksbotschaften frei. Lachen hilft, die Muskeln zu entspannen, ebnet psychologische Hemmschwellen und stimuliert auf natürlichste Weise das Immunsystem. Lachen verbindet und schafft Freunde.



Zusätzlich öffnet Lachen den Blick für kreative Betrachtungsweisen. Schlechte Laune, auch Kummer und Angst lassen sich mit Lachen wirkungsvoll auflösen.

Depressionen können durch intensives Lachtraining behandelt werden. Hier setzt Lach-Yoga an: Es trainiert unsere natürliche Fähigkeit, Wohlbefinden durch bewusstes Lachen zu fördern. Prusteten wir als Kinder instinktiv bis zu 400-mal am Tag grundlos drauflos, tun wir dies als erwachsene Menschen nur noch etwa 4- bis 5-mal täglich.

Lachen

- aktiviert und stärkt das Herz-Kreislauf-System
- fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- stärkt die Lebensfreude

Lach-Yoga – Der Weg

Ein anfänglich absichtliches Lachen löst die gleichen Impulse im Gehirn aus wie ein „echtes“ Lachen. Schon nach etwa 10 Minuten intensivem Lachen beginnt das Gehirn auf die Körpersignale zu reagieren und Glückshormone zu aktivieren. Lach-Yoga ist ein Weg, unsere Energiequellen anzuzapfen, eine Art „laute“ Sofort-Meditation. Es stärkt die psychische und physische Stabilität – für und in Krisensituationen. Lach-Yoga hat seinen Ursprung in Indien. Nachdem sich der Mediziner Dr. Madan Kataria mit den Ergebnissen der Lachforschung beschäftigte, begann er Mitte der 90er Jahre Lach-Yoga zu lehren. Lach-Yoga baut auf traditionelles Yoga-Wissen auf und besteht aus einer Kombination von Lach- und Atemübungen. Lachen hat eine wunderbare Wirkung auf unseren Körper, Geist und unsere Seele.



Dr. Madan Kataria



Lach-Yoga

- ist Entspannung über Atmung und Lachen
- baut auf der Tradition der Yoga-Wirkung auf
- wird heute weltweit gelehrt

Lach-Yoga lernen

In Zusammenarbeit mit dem Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V. biete ich Basisseminare an, in denen Teilnehmern in entspanntem, heiteren Rahmen die Grundlagen des Lach-Yoga vermittelt werden.

Grundlagen Lach-Yoga

- die Essenz des Wissens und der Forschung um das Lachen
- leichte, jederzeit anwendbare Lach-Übungen
- die gemeinsame Lach-Erfahrung

Der Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten bietet 6 Module zur Ausbildung zum Lach-Yoga-Lehrer, -Therapeuten und -Trainer an (www.hoho-haha.de). Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen durch die befreienden Kräfte des Lach-Yoga offen stehen. Aktivieren Sie die heilsamen Energien in sich, die Ihnen durch regelmäßiges Lachen zufließen. Bereichern Sie Ihr Leben und Ihren beruflichen Alltag mit einer für die westliche Welt revolutionären Methode, die Freude und Heilung verbindet. Werden Sie Teil einer weltweiten Bewegung, die ständig wächst und zunehmende Beachtung findet. Erleben Sie die Kraft des Lachens und beschenken Sie sich und Ihre Beziehungen mit Gelassenheit und Heiterkeit.

