

wir

# LIEBEN LACHEN

WWW.LACH-ZONE.AT

DIE LACH-ZONE JETZT  
AUCH IN WIEN  
1. – 7. NOVEMBER



**YOGA-LACHSEMINAR** MONTAG **1.11.**-ZEITRAUM  
09.00H – 18.00H



MIT INT. **YOGA\_LACH** STARBESETZUNG  
**GUDULA STEINER-YUNKER**

LACHEN IST **STRESSABBAU**

## LACHEN LERNEN?

WENN DIR NICHT NACH LACHEN IST, LACH TROTZDEM!

## YOGA\_LACHÜBUNGEN

- WECKEN HUMOR UND HEITERKEIT
- STECKEN AN, SCHAFFEN SPASS UND ENTSPANNEN
- STEIGERN DEINE ATTRAKTIVITÄT
- LÖSEN JEDE KONFLIKTSITUATION
- SIND DIE „BESTE MEDIZIN“

SO PARADOX ES KLINGEN MAG: **LACHEN KANN "TRAINIERT" WERDEN.**

YOGA\_LACHEVENTS  
**WEITERBILDUNG**

## YOGA\_LACHSEMINAR

### LACHSEMINAR-INHALT:

DIE GRUNDLAGEN DES YOGA\_LACHEN [IN ÜBEREINSTIMMUNG MIT DER VON **DR. KATARIA/INDIEN** ENTWICKELTEN METHODE].

#### PHILOSOPHIE:

DAS "JA" ZUM LEBEN, DIE LEBENSFREUDE, DAS LACHEN, DIE LEICHTIGKEIT UND HEITERKEIT, DIE ENTSTEHEN, WENN WIR VON GANZEM HERZEN MITEINANDER LACHEN.

LACHEND BILDEN SICH NEUE DENKMUSTER, DIE UNS HINFÜHREN ZU EINER WAHRNEHMUNG DIE FREI IST VON BEURTEILUNGEN UND BEWERTUNGEN. EINE INNERE HALTUNG DER ACHTSAMKEIT STELLT SICH LACHEND EIN UND WIR FINDEN INNEREN FRIEDEN UND HEITERE GELASSENHEIT.

**GUDULA STEINER-YUNKER:**  
SIE IST SCHÜLERIN VON DR. KATARIA, MUMBAI, INDIA.

1992 MITBEGRÜNDERIN DER "CLOWNDOKTOREN", CHARAKTER "DR. SÜDWIND"

1998 GRÜNDUNG DES ERSTEN LACHCLUBS IN EUROPA LACHZENTRUM WIESBADEN.

2000 LEITERIN DES YOGA\_LACHZENTRUM DEUTSCHLAND

### WAS IST YOGA\_LACHEN?

#### GELOTLOGIE:

WISSENSCHAFTLICHER BACKGROUND ZUM LACHEN

#### YOGA\_LACHÜBUNGEN:

YOGALACHEN BEDIENT SICH KEINER WITZE, ES SIND EINFACHE ÜBUNGEN, DIE SPIELE-ISCH, UNTER ANLEITUNG, HEITERES, BEFREITES, UNKONTROLLIERTES SCHMUNZELN, LACHEN UND PRUSTEN AUSLÖSEN. ZWERCHFELLZERREIBENDER SPAB!

PRAXISORIENTIERTES SEMINAR FÜR HUMOREINSTEIGER UND HUMOREXPERTEN ZUM SELBER LACHEN UND WEITERGEBEN.

**YOGA\_LACHEN BENÖTIGT KEINE VORKENNTNISSE DER TEILNEHMER.**

INFO: [WWW.LACH-ZONE.AT](http://WWW.LACH-ZONE.AT)

**ZEITRAUM 1.11.:**  
BANDGASSE 34/29C  
1070 WIEN  
TEILNAHME 100€  
ANMELDUNG [INFO@LACH-ZONE.AT](mailto:INFO@LACH-ZONE.AT)  
INFOLINE [+43 676 729 77 91]

#### MITBRINGSSEL:

BEQUEME & FRÖHLICHE KLEIDUNG  
SAUBERER SCHUHE  
EIN LIED (MUSIKINSTRUMENT)  
FARBSTIFTE, WARME DECKE UND  
EIN "KOMISCHES OBJEKT"

