

Event ohne Übernachtung

Lachyoga im BGM als Präventionsmaßnahme

Lachyoga im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Steigerung der Resilienz



Programm-Idee

Lachyoga Schnupper-Workshop zur Stärkung der körperlichen und der psycho-mentaler Gesundheit. Der Workshop besteht aus einem informativen Input über die Methode Lachyoga und seine gesundheitlichen Wirkungen, einführenden Übungen, einer etwa einstündigen Lachyoga-Session und zwei besonderen abschließenden Übungen: dem freien Lachen und einer angeleiteten Entspannung. Zum guten Schluss gibt es Tipps zum Umsetzen im Alltag.

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Event ohne Übernachtung

Lachyoga im BGM als Präventionsmaßnahme

Lachyoga im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Steigerung der Resilienz

Paket-Nummer: 0521000

Region:	📍	22527 Hamburg
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	15 - 100 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1.5 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 590,00 € pauschal + Aufschlag p.P.

Beschreibung

Als BGM-Programmpunkt hat sich Lachyoga als gesunde und stresslösende Aktivität bestens bewährt.

Dafür gibt es mehrere Gründe:

- Der Volksmund sagt bekannterweise, dass Lachen die beste Medizin ist. Die Gelotologie (=Lachforschung) hat Belege dafür gefunden. So ist es z.B. die Feststellungen keine Überraschung, dass kleine Kinder wesentlich häufiger lachen als Erwachsene und dass Lachen Endorphine produzieren hilft (körpereigene Schmerzstiller).

Darüber hinaus haben wissenschaftliche Studien bestätigt, dass Lachyoga-Übungen Stress vertreiben und dabei unterstützen, Angst, Depressionen und vielen weiteren Erkrankungen vorzubeugen. Außerdem stärkt das Lachyoga die sozialen und mentalen Kompetenzen eines Menschen.

- Lachyoga ist eine leicht zu erlernende Methode, die Spaß macht. Methoden, die Freude machen, fördern die Produktion von Glückshormonen, die wiederum die Entspannung und das Wohlfühlgefühl verstärken.

- Lachyoga kann hervorragend als Selbsthilfe- bzw. Selbstfürsorge-Methode eingesetzt werden.

Was ist Lachyoga?

Diese in Indien entwickelte Methode besteht aus spielerischen Lach- und Bewegungsübungen, welche mit der tiefen Yoga-Atmung (Pranayama) verbunden werden. Die Yoga-Atmung ist an sich schon sehr gesund und durch das Lachen wird diese noch effektiver und tiefer.

Das Lachen wird dabei absichtlich und bewusst eingesetzt, was ungewöhnlich jedoch sehr wirkungsvoll ist und neben der starken gesundheitlichen Wirkung auf Körper und Psyche zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten führt.

Die Benefits von Lachyoga

Unter Ihren Teilnehmer*innen entsteht sehr rasch eine fröhliche, ausgelassene Stimmung und eine starke Verbundenheit. Denn der Körper unterscheidet nicht, ob man lacht, weil ein Witz erzählt wird oder ob man es bewusst und es aus voller Absicht tut.

Lachyoga ist gesund, weil

- es den Körper sehr gut mit Sauerstoff versorgt und damit Erkrankungen vorbeugt
- es das Immunsystem stärkt
- es Stress und Anspannungen reduziert
- weil es eine konstruktive Einstellung dem Leben gegenüber fördert
- weil es das Herzkreislaufsystem anregt, die Durchblutung, die Verdauung und andere wichtige Körperfunktionen fördert.

Damit ist Lachyoga eine wichtige Maßnahme, die vor Burnout schützt und die Resilienz stärkt

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

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Event ohne Übernachtung

Lachyoga im BGM als Präventionsmaßnahme

Lachyoga im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Steigerung der Resilienz

Wichtige Hinweise

Bei mehr als 50 km Anfahrt wird eine Anreisepauschale in Rechnung gestellt.
Bei wiederholter oder Serienbuchung ist eine Preisanpassung nach unten möglich.

Leistungen inkl.

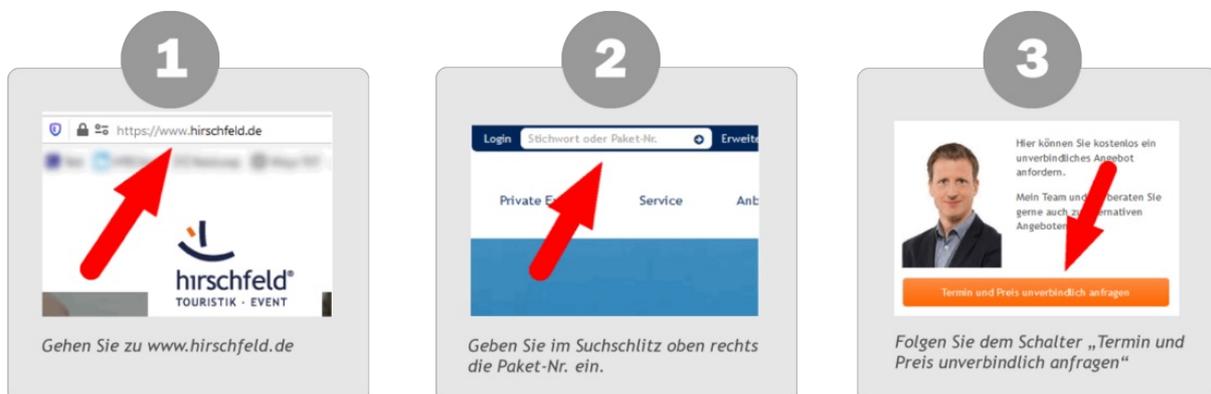
- **BGM-Workshop**
Passgenaue Konzeptionierung und Durchführung eines BGM-Lachyoga-Workshops als Inhouse-Veranstaltung. Handout für alle Teilnehmenden mit Hinweisen und Infos zum Hintergrund und zum Umsetzen im Alltag.

Zusatzleistungen

- **Vortrag „Ist Lachen wirklich die beste Medizin?“ oder „Den Stress einfach weglachen?“**
Vortrag im Rahmen des BGM für Teilnehmende mit Interesse an Hintergrund-Infos. Der Preis richtet sich nach Aufwand und Zahl der Teilnehmenden
Preis: auf Anfrage
- **Ausbildung von Lach-Trainer*innen / Lachyoga-Leiter*innen**
Wir bilden für Sie interessierte Mitarbeiter*innen zu Lachcoaches oder zertifizierten Lachyoga-Leiter*innen aus inklusive Supervisions- und Vertiefungstermine. Der Preis richtet sich nach Anzahl der Teilnehmenden und zeitlichem Aufwand.
Preis: auf Anfrage
- **Spezifische thematische Ausrichtung des Lachyoga**
z.B. Anti-Stress-Workshop oder Lachyoga als als Anti-Burnoutmaßnahme. Ein Aufpreis fällt an, wenn die Dauer der Veranstaltung den üblichen Rahmen überschreitet.
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. 0521000



Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.