

Aus meinem Programm



- ⌘ Energetische Homöopathie
- ⌘ Pulskontrollierte Akupunktur
- ⌘ Spezielle Angst- und Phobiebehandlung
- ⌘ Energetische Wirbelsäulenthherapie – AMH
- ⌘ Tiefgreifende Heilung von Narbenstörfeldern
- ⌘ Lebensberatung
- ⌘ Stressfreies, energiereiches Abnehmen
- ⌘ Radiästhetisches Arbeiten mit dem Pendel
- ⌘ Engel - Lichtheilung
- ⌘ Ganzheitliches Sehtraining
- ⌘ Hasya-Yoga (Lachyoga)
- ⌘ Brain-Gym

Vorträge

sowie ausführliche Informationen über Seminare
und abweichende Veranstaltungsorte
finden Sie auf unserer Homepage

Halbtagesseminar

Lachyoga

Termine

finden Sie auf
unserer Homepage
oder gerne auch auf Anfrage.
Vielen Dank.

**Gut geeignet für Gruppen, Verein
und um das Betriebsklima
aufzulockern.**

Seminar im Institut:

Seminarzeit: 14 – 19 Uhr

Seminargebühr: 60,00 €

inkl. ausführlichem Kursmanual

Auf Anfrage ist dieses Seminar
auch auswärts möglich

Mit Ihrer **Anmeldung** bis
spätestens 8 Tage vor Kursbeginn
erleichtern Sie uns eine bessere Organisation,
gerne per e-mail oder per Telefon. Vielen Dank

Dr. med. Ute-Heide Kleppik

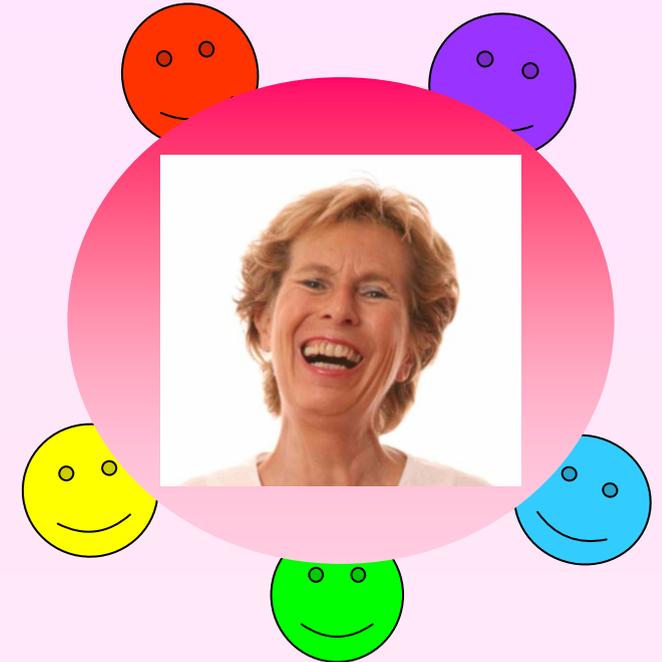
92711 Parkstein, Weidener Str. 23b

Tel. 09602/ 944 28 27

www.positive-lebensfuehrung.de

mail@positive-lebensfuehrung.de

Institut
für
Positive Lebensführung



Lachyoga

Dr. med. Ute-Heide Kleppik

Fachärztin für Allgemeinmedizin,

Ganzheitliche Medizin

Reiki Meisterin / Lehrerin

Anerkannte Heilerin nach den Richtlinien des DGH

Seminarleiterin für Hasya-Yoga (Lachyoga)



Warum auch noch

Lachyoga



Was hat mich so an dieser Methode fasziniert?

Sicherlich, es gibt bereits viele gute sowie auch erprobte und wirksame Methoden zur Verbesserung der Lebensqualität sowie auch zur Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit, die ich nicht missen möchte und auch weiterhin praktiziere und lehre.

Aber....eine sooooo einfache und vielschichtig wirksame Methode muss man einfach machen und wenn es auch „nur“ so nebenbei ist, was jedoch in keiner Weise die Wirkung mindert.

Das ganz Besondere am Lachyoga ist

die verblüffende Einfachheit gepaart mit einem enorm hohen Wirkungsgrad und das auch für ältere Personen sowie auch für Personen mit Einschränkung ihrer körperlichen Beweglichkeit. Zum Beispiel nur auf eine bestimmte Art atmen und dazu lachen oder mit gespreizten Fingern in die Hände klatschen und dazu „Ho Ho Ha Ha Ha“ lachen, das ist alles.

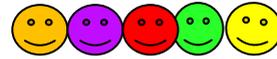
Dieses Lachen fördert u.a. die Durchblutung des gesamten Körpers von Kopf bis Fuß.

Es ist fast „Leistungssport“, da hierbei ca. achtzig Muskeln betätigt werden.



Wir alle wissen, dass LACHEN gesund ist, aber wussten Sie schon,

dass die Wirkungen des Lachens bereits seit 1960 klinisch erforscht sind und dass z.B. die Deutsche Krebsgesellschaft Lachyoga als begleitende Maßnahme zur Aktivierung des Immunsystems empfiehlt und die Amerikanische Gesellschaft für Bluthochdruck- Lachyoga zur nachhaltigen Senkung des Blutdrucks empfiehlt?



Wirkungen des Lachens

wissenschaftlich nachgewiesen

Durchblutung von Herz und Lunge wird verbessert

Muskulatur wird stimuliert - Fitness



Blutdruck wird dauerhaft gesenkt

Verdauung wird angeregt



Cholesterinspiegel wird gesenkt

Blutzuckerspiegel wird gesenkt



Immunsystem wird gestärkt

Schmerzempfindung wird reduziert

Konzentration wird gefördert



Glückshormone werden aktiviert

Ängste werden abgebaut



Humor und Lachen halbieren die Herzinfarktgefahr

Diese Erkenntnisse haben mich so fasziniert, dass ich eine Ausbildung zur Seminarleiterin für Lachyoga absolviert habe, um dieses Wissen an Sie lachend weitergeben zu können.

**Nicht nur für „Sportmuffel“.
Lachen
ist eine optimale Alternative zum Sport
2 Minuten lachen
ist so gesund wie 20 Minuten joggen**



Lachyoga



1995 vom Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt, ist eine Kombination von Atemübungen aus dem Yoga, rhythmischem Klatschen und spielerischen Lachübungen.

Aus dem Kursinhalt



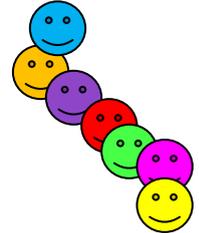
Ein wenig Theorie
Interessantes aus der Lachforschung-Gelotologie

Einfache Atemübungen

Dynamisches Atmen

Einfache Lachübungen

Yogische Lachtechniken



Lachübungen mit übertragender Bedeutung für Veränderungen in unserem Unterbewusstsein

Lachübung zum Bündeln der positiven Energie der Chakren, auch als Partnerübung

Dynamische Lachyoga-Meditation



SIE können

**lachend gesund werden,
körperlich und geistig fit,
ihr Leben noch positiver gestalten,
erfolgreicher, stressfreier, glücklicher,
bereits nach einem Nachmittag**

