www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 46
Lachyoga-Mittagstisch

Happy CLYLT

Lachyoga-Mittagstisch-Teller mit Kosima Nagpal

Kosima Nagpal ist Lachyogini aus Wiesbaden, aktiv unterwegs in Projekten, begeistert und engagiert, wenn sie von etwas überzeugt ist. Von Lachyoga war Kosima überzeugt, nachdem sie in einer schwierigen Phase nach anfänglichen Zweifeln entdeckte, wie gut es ihr tat. Seitdem ist sie unterwegs, Tausende Kilometer gefahren, um alle Lachclubs im Umkreis zu besuchen, telefoniert und spricht mit Lachyogis aus ganz Deutschland.

Wenn ihr auffällt, dass etwas fehlt, dann packt sie an und macht sich daran, den Mangel zu beheben. So ging es ihr auch mit der Veranstaltung „Laugh & Learn“, die bei Darmstadt regelmäßig stattfindet und aus einem Potpourri an Programm besteht, von ganz praktischen Hinweisen zu Lachen, Atmung und Entspannung bis zu ungewöhnlicheren Kombinationen wie Lachen auf einem Trampolin.

Das Thema, wie frisch ausgebildete Lachyogis weiterbegleitet werden können und Unterstützung bei praktischen Fragen zu den ersten Schritten der Umsetzung bekommen können, treibt Kosima seit Abschluss ihrer ersten Ausbildung um.

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 46
Lachyoga-Mittagstisch

Happy CLYLT

Wie Kosima Nagpal zum Lachyoga gekommen ist

– mitfühlen in die Erfahrung von Kosimas ersten zwei Lachyoga-Stunden

Alle machen mit: Erstmal einfühlen, wie es uns ganz schlecht geht.

Ohje, wir haben gelacht!

Huch, wie ist das denn passiert??

Lachen die hier wirklich alle?

Zusammenfassung von Sandra Mandl

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 46
Lachyoga-Mittagstisch

Happy CLYLT

Hybrides Leiter:innen-Training

Lange stand Kosima der Online-Ausbildung skeptisch gegenüber. In Präsenz lachen, das erfordert nochmal andere Fähigkeiten, es ist ein anderes Gefühl, welches online nicht vermittelt werden kann. Nun hat sie ein Konzept dafür erstellt, das diese Lücke schließen kann. Ihre Idee, das sie gemeinsam mit Kerstin Sauerbrey aus Arnstadt und zahlreichen Paten und Patinnen umsetzt, ist eine erweiterte Online-Ausbildung. Kerstin und Kosima führen die „klassische“ Online-Ausbildung nach den Standards der Laughter Yoga University durch. Anschließend bekommen die neu ausgebildeten Lachyoga-Leiter:innen vor Ort einen Lachpaten oder eine Lachpatin an die Hand. Von diesen werden die Neuen dann ins Präsenzlachen eingeführt, können begleiten und die Lachyoga-Szene in der Region bereichern. Damit sind sie direkt in die Lachyoga-Gemeinschaft eingebunden.

Lachpaten und -patinnen in ganz Deutschland stehen bereit um „Neue“ zu unterstützen

Zusammenfassung von Sandra Mandl

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

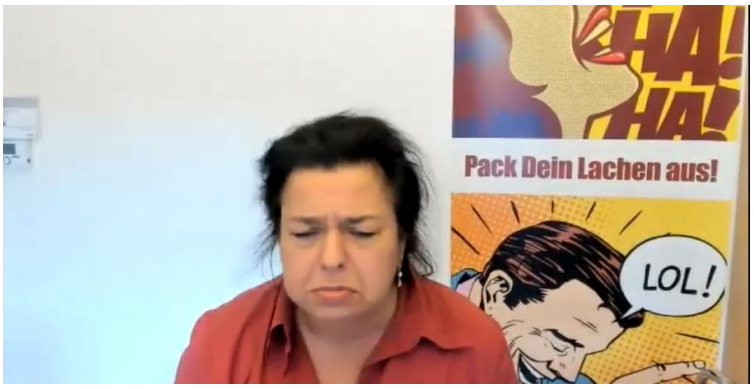
Volume 46
Lachyoga-Mittagstisch

Happy CLYLT

Wie geht es lachend weiter? (Gruppe für neu ausgebildete Lachyoga-Leiter:innen)

Eine weitere Unterstützung, die Kosima anbietet, ist eine Online-Coaching-Gruppe für „Newbies". Hier werden Inhalte aus der Ausbildung vertieft, wiederholt und erweitert. Kosima sammelt die Fragen der Neuen und erarbeitet daraus die Inhalte. Auch Teilnehmer:innen aus anderen Ausbildungen sind hier herzlich willkommen, solange noch Platz ist. Diese Gruppe ergänzt die Lachyoga-Spielwiese, auf der dann gleich geübt werden kann und das Gelernte umgesetzt wird.

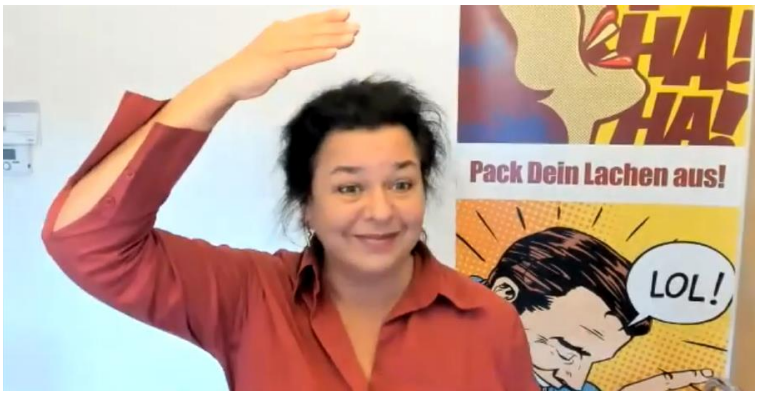
Damit die Verwandlung, die Kosima selbst erfahren hat, von gut ausgebildeten Lachyogis zu vielen vielen weiteren Menschen gebracht werden kann:



Und dann wird aus dem hier …

… wie durch Zauberei …

… Lächeln und Freude!



www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 46
Lachyoga-Mittagstisch

Happy CLYLT

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

- ➔ https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Link zur Website der hybriden Online-Ausbildung

- ➔ https://lachyoga-ausbildung.de

Link zum LY-Mittagstisch „Happy CLYLT "

- ➔ https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/46-happy-clylt.html

Link zur Website von Kosima Nagpal

- ➔ https://lachyoga-wiesbaden.de

Link zur Lachyoga-Spielwiese

- ➔ https://lachclub.info/spielwiese/

Link zur Sendung „Visite" von NDR

- ➔ https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/Naturheilkunde-bei-Krebs-Wann-ist-Komplementaermedizin-sinnvoll,visite20986.html