

ACHTSAM LACHEN LERNEN

02.07. – 04.07.2021

Ort: Yoga Vidya, Horn-Bad Meinberg

Das „Pinguin-Lachen“ ist eine der beliebtesten Lachyoga-Übungen. Viele weitere erwarten dich beim Studium Generale LYU. Schöpfe aus dem wahrscheinlich heitersten Lernangebot der Welt.

Werde Lachyoga Assistent nach Dr. Kataria!



STUDIUM GENERALE LYU

Liebe Lachyogi:nis und liebe Interessierte!

Am ersten Juli-Wochenende in diesem Jahr 2021 macht die Lachyoga University Deutschland Ernst. Ein neuer Zweig, das **Studium Generale LYU©**, kommt mit Anerkennung durch Dr. Madan Kataria, dem Begründer von Lachyoga und der Laughter Yoga International University, hinzu. In eine untrennbare Symbiose verwebt sie meisterlich Lernen und Lachen. Der enorme Erfahrungs- und Wissensreichtum, der sich in über 25 Jahren Lachyoga angesammelt hat, darf sich hier entfalten. Hochengagierte Dozent:innen machen Schule, im wörtlichen wie im übertragenen Sinne.

„Achtsam Lachen Lernen“ lautet das Motto, unter dem wir zusammenkommen werden. Im Zentrum steht das Lachen, in harmonischem Einklang dazu Achtsamkeit und Lernen.

Die Lachyoga University Deutschland erweitert ihr Lehr-Angebot mit Zustimmung von Dr. Madan Kataria mit dem neuen **Studium Generale LYU©**. Es ergänzt die bereits stattfindende zertifizierte Lachyoga-Leiter:innen-Ausbildung, die zertifizierte Lachyoga-Lehrer:innen-Ausbildung und das Lachyoga-Basis-Training.

Hervorgegangen ist das **Studium Generale LYU©** aus den Lachyoga-Kongressen. Da Corona-bedingt dieses Jahr kein Kongress stattfinden darf, haben wir weitergedacht, stattdessen ein Studium entwickelt und den 2.-4. Juli für die erste Studiums-Veranstaltung, das „Achtsam Lachen Lernen“, festgelegt. Wir sind sehr gespannt darauf und hoffen, dass dieser neue Weg gut ankommt und sich wie die Kongresse als eine große Bereicherung für alle erweisen wird.

Was ist das Studium Generale LYU©?

Gemeinsam lernen im Flow, lachend, humorvoll, kreativ, spontan, spielerisch, mit allen Sinnen, mal laut, mal leise, mal in Bewegung, mal in Ruhe und immer achtsam und voller Freude. Im Wechselspiel von Theorie und Praxis wird uns ein begeistertes, aktives Lernen gelingen. Wir verstehen, begreifen, erfassen, erleben, was Lachen ist, was es mit uns macht, was um das Lachen herum passiert. Deine Allgemeinbildung rund um Lachyoga wird erweitert. Das ist das **Studium Generale LYU©**.

Für wen ist das?

Grundsätzlich steht das SG LYU© allen Interessierten offen, es gibt keine Zulassungsbeschränkung. Gedacht ist es vor allem für Lachyoga-Praktizierende. Es ist von Vorteil, mit den Gepflogenheiten von Lachyoga schon etwas vertraut zu sein. Einsteiger:innen empfehlen wir, schon vor dem Studium Generale LYU© Lachyoga-Übungen praktisch trainiert zu haben. Beim SG LYU© werden Themen vermittelt, die über die Ausbildungsinhalte der gängigen Lachyoga-Schulungen hinausgehen ohne sie zu ersetzen. Wer wissenshungrig ist, wer gerne mitdenkt, wer von Geburt aus neugierig ist und wer es liebt, mit anderen Lachyogi:nis zusammen einige Tage mit Begeisterung Neues zu lernen, ist hier am richtigen Platz.

In diesen Berufen kann das SG LYU© eine ausgezeichnete Bereicherung sein: Therapeut:innen, Entspannungs-Trainer:innen, Yoga/Tai Chi/Fitness-Trainer:innen, Sportlehrer:innen, Logopäd:innen, Atemtrainer:innen, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Neurolog:innen, Ärzt:innen, Pädagog:innen, Erzieher:innen, Krankenpfleger/-Schwestern, Altenpfleger:innen, Sozialarbeiter:innen, Gesundheitsberater:innen, Persönlichkeitsentwickler:innen, Sänger:innen, Schauspieler:innen, für alle Menschen, die viel reden müssen, Schauspieler:innen, Comedians, Clowns und weitere.

Welchen praktischen Nutzen hat es?

Lachyoga ist eine hocheffiziente Methode zum Stressabbau, zur Steigerung der Lebensfreude und zur Gesundheitsvorsorge. Ein Bestandteil des SG LYU© sind praktische Lektionen. Diese bestehen zum Beispiel aus Lachyoga-, Atem-, Dehnungs-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Improvisation, Tanzen und Singen. Hierdurch können die Studierenden ihr eigenes Repertoire vertiefen und erweitern, was wiederum der Anwendungsqualität von Lachyoga sehr zu Gute kommt.

In den theoretischen Lektionen geht es um allgemeine wie spezifische Inhalte mit Relevanz. Die Bildung rund um Lachyoga wird erweitert. **Dies soll für die Studierenden sowohl bei der Orientierung als auch beim Gelingen ihrer Aktivitäten im Zusammenhang mit Lachyoga eine starke Hilfe sein.**

Auf welche Art und Weise findet das Lernen statt?

Wie wir spielerisch das SG LYU© absolvieren, dafür sorgt die einzigartige Art des Lernens. Begleitet von Praxis, durchwoben von Meditation und Lachübungen schaffen wir eine Atmosphäre von glücksbotschaftgetränktem Raum, in dem die Informationen mit Leichtigkeit ins Gehirn hüpfen, sich verweben und integrieren in vorhandene Wissensstrukturen. Eine lachreiche Stimmung bahnt mühelos die Wege der Neuronen im Gehirn, für ganz neue Verbindungen, für erstaunliche Erkenntnisblitze, für wohligen Wissenskonsument, für gemeinsames Lernen mit allen Sinnen.

Bekommt man eine Prüfung und/oder einen Abschluss?

Als Abschluss erhältst du ein Zertifikat der Lachyoga-University Deutschland mit 10 LYU-Punkten und du bekommst den Titel „Lachyoga Assistant nach Dr. Madan Kataria“. Das Zertifikat kann bei Teilnahme an einem sich anschließenden, vertiefenden SG LYU© angerechnet werden und berechtigt einmalig zum Erhalt von 10% Ermäßigung auf die Studiengebühr.

Auf welches Themenspektrum darfst du dich freuen?

Verschiedene Studienfelder werden im SG LYU© angesiedelt sein. Bei der Veranstaltung „Achtsam Lachen Lernen“ greifen wir aus diesen großen Studienfeldern Themen heraus, die aktuell von Bedeutung sind. Wir werden im Juli eine abwechslungsreiche, spannende Zusammenstellung aus allen Bereichen anbieten.

Studienfeld 1: Lachyoga und Achtsamkeit, Meditation

Das Motto des SG LYU© ist in diesem Semester „Achtsam Lachen Lernen“, womit wir dieses erste Studienfeld betonen möchten. Wie kann ich ein stimmiges, liebevolles Lachen entwickeln und mehr Achtsamkeit in mein (Lach-)Leben, meine (Lach-)Beziehungen und meinen (Lach-)Körper bringen?

Studienfeld 2: Lachyoga und Soziales/Gemeinschaft/Öffentlichkeit

Lachyoga möchte Gemeinschaft fördern, möchte Verbundenheit zwischen Menschen schaffen. Es ist eine wunderbare Methode dafür, und hier beschäftigen wir uns mit Themen wie der Entwicklung von Empathie, Gemeinschaft, Mitgefühl und Zugehen auf andere.

Studienfeld 3: Lachyoga und Interdisziplinäres

Im interdisziplinären Studienfeld geht es um Bereiche, die mit dem Lachyoga verwandt sind oder verbunden werden. Dazu gehört z.B. Comedy, Improvisation, Gesang, Tanz und Musik.

Studienfeld 4: Lachyoga und Wissenschaftliches

Wie ist eigentlich die Studienlage zu Lachyoga? Was wurde schon alles untersucht und woran wird gerade geforscht? Wie passt sich Lachyoga in aktuelle Erkenntnisse ein? Welche Aussagen können wir über Lachyoga machen? Mit diesen Fragen möchten wir uns auseinandersetzen.

Studienfeld 5: Lachyoga und Atmung/Bewegung/Sport

Lachyoga und Atmung, Bewegung und Sport nehmen wir hier genauer unter die Lupe. Die Lunge ist hier ein sehr wichtiges Thema, ebenso die Anatomie und Physiologie, wie bewegt sich der Körper bei den Lachyoga-Übungen, was kann Lachyoga bei Bewegungsarten im Sport bewirken?

Im **Studium Generale LYU©** vom 02. – 04. Juli fügen sich Themen aus diesen fünf Feldern zusammen, zur vergnüglichen Wissenserheiterung rund um Lachyoga.

.. und heiter weiter zum klassischen Studienzweig

„Chancen und Herausforderungen von Lachyoga“ bei Dr. Kataria

Der Erfinder von Lachyoga wird zum Auftakt des **Studium Generale LYU** ein 3-stündiges Online Seminar am 02. 07. von 9 – 12 Uhr geben. Es handelt sich um ein neues Thema. Wir sind die Ersten, die dabei sein können. Wer ihn kennt, weiß um seine Qualitäten als humorvoller, exzellenter Dozent. Von ihm zu lernen ist immer etwas ganz Einzigartiges.

Zertifizierte Lachyoga-Lehrer:innen-Ausbildung

Vor dem Studium Generale LYU, vom 27.06.-01.07.2021, findet unter der Leitung von erfahrenen Lachyoga Master Trainern diese Ausbildung statt. Sie qualifiziert dazu, Lachyoga-Leiter:innen auszubilden. Dr. Kataria und seine Frau Madhuri werden bei der Zertifikatsüberreichung Online dabei sein. Wiederholer:innen sind willkommen.

Du hast die einmalige Gelegenheit, eine ganze Woche lang deine Lachyoga-Praxis zu vertiefen und sehr viel Neues von ausgesuchten Dozent:innen zu lernen. Wir schauen optimistisch in die Zukunft was die Pandemie anbelangt. Der Sommer wird uns helfen. Wir vertrauen auf das durchdachte Hygiene- und Sicherheitskonzept von Yoga Vidya und haben selbst eins ausgearbeitet, speziell für Lachyoga. Vor allem aber freuen wir uns wahnsinnig darauf, wieder mit euch zusammen sein zu können.

Mit den allerherzlichsten Lachgrüßen

Sandra & Gabriela

Programm-Infos, Unterkunft, Preise (attraktive Sonderpreise), Anmeldung

auf: **www.lyud.de**

Hotline: 01578 507 25 23

E-Mail: kontakt@lyud.de

Organisation: Sandra Mandl und Gabriela Leppelt-Remmel

