

3. / 4. Februar 2017

Titel und Art der Session

Lachyoga

Tag und Uhrzeit

3. Februar Nachmittags

Foto



Kontaktdaten

hello@anjajaeger.com
www.anjajaeger.com
www.facebook/anjajaeger.de

Drei Tipps

- schalt den Kopf ab mittels Meditation, Yoga, Lachyoga, tanzen, singen was zu Dir passt
- nimm Kontakt auf zu Deinem inneren Kind und laß es verrückt sein
- stelle Dich an die erste Stelle, alles was Dir gut tut tut auch Deinem Umfeld gut. Selfcare first

Drei Empfehlungen (Links, Literatur, ...)

- <https://youtu.be/otGQqO2TYMI>
- <http://laughteryoga.org/de/>
- https://youtu.be/WET_tx435tc

Essenz der Session

Lachen ist die beste Medizin
Lachen heilt
Lachen verbindet
Lachen ist einfach
Lachen ist gesund
Lachen ist laut und macht frei
Lachen schafft Zugang auch zu den anderen
Emotionen wie Wut, Angst, Trauer
Je tiefer die Atmung desto tiefer das Leben
Bei Lachen wird sehr viel ausgeatmet und
schädliche Stresshormone nach außen
gefördert
Für mich ist Lachen die absolute
Kreativtechnik, weil wir uns wieder mit
unserem Inneren Kind verbinden und den Kopf
total ausschalten und ganz im Hier und Jetzt
sind.
Kreativität kommt nicht von uns, sondern durch
uns.. ist der Kanal blockiert kommt nichts raus.
Lachen ist außerdem Super Muskel und
Herz-Kreislauftraining. 300 Muskel werden
beansprucht. 1 Minuten lachen wie 10 Minuten
joggen

Happy Laughter...