

seminar.inside

Das Magazin für erfolgreiche Weiterbildung und Meetings

«Sprühender Humor – Wie Sie Menschen begeistern»

Die GSA organisiert seit mehreren Jahren den sehr beliebten Humortag. Am 4. Mai 2013 findet der 6. Humortag in Frankfurt statt. Mit dabei der Lachyogatrainer Stuart Goodman aus Schaffhausen.

Kinder lachen im Durchschnitt 300-mal pro Tag. Erwachsene schaffen noch ca. 15 Lacher pro Tag. Schade, denn lachen ist extrem einfach und gesund!

Der Lachyogatrainer Stuart Goodman aus Schaffhausen ist sich dieser Tatsache bewusst und gibt Gegensteuer. Mit seinem Lachyoga betreibt er in Unternehmen einen neuen Ansatz, das Leben bewusst positiver anzugehen. Sein Lachyoga wird oft unter der Kategorie «Gesundheitsvorsorge für Unternehmen» angeboten. Lachen bringt Entspannung und Schwung in den Geschäftsalltag, wirkt teambildend, lindert Stress und fördert die Produktivität im Betrieb. Es ist wie ein Fitness- und Motivationsprogramm in einem, denn es fördert gezielt die gesund machenden Zellen im Menschen.

Menschen mit Lachen zu begeistern ist jedoch eine Kunst. Hier die 4 Hauptelemente des Lachyogas:

1. Grundloses Lachen, ausgelöst durch Lachyoga-Übungen, spielerische Elemente mit Klatschen und spielerischen Bewegungen.
2. Atemtechniken aus dem Hasya Yoga.
3. Meditation, aktiv und passiv mit Entspannungsübungen.
4. Die Lachyoga-Philosophie hat Prinzipien aus Yoga, z.B. innere Harmonie, Verständnis für andere Menschen sowie Motivations- und Kommunikations-Strategien für den Alltag. Auf den Punkt gebracht bedeutet das, auch über sich selber lachen zu können.

Die einzigen Voraussetzungen, Lachyoga zu praktizieren, sind: Offenheit und Bereitschaft! Beides sind wichtige Eigenschaften in der heutigen Geschäftswelt, die oft zu kurz kommen. So sagt auch der Erfinder des Lachyogas, Dr. Madan Kataria: «Wenn Sie lachen, ändern Sie sich! Wenn Sie sich ändern, ändert sich Ihre Welt um Sie herum!»



Stuart Goodman (www.goodman-lachyoga.ch) ist Lachyogatrainer, Coach und GSA Member. Er befasst sich seit zwei Jahrzehnten professionell mit «Lernen, Lachen und Leben.» Er arbeitet für Konzerne, kleine und mittelständische Unternehmen, und staatliche Institutionen. Erleben Sie ihn mit 6 weiteren Referenten live am 6. Humortag in Frankfurt. Hier das detaillierte Programm: www.germanspeakers.org/humortag-programm.html

Weitere Infos zu aktuellen Anlässen und zum GSA Chapter Schweiz finden Sie unter: www.germanspeakers.ch.