

"Lach Dich frei"

Darum geht's

Zunehmender Stress, Zeitdruck und soziale Vereinsamungstendenzen führen heute oft dazu, dass der Humor/die Gelassenheit als innere Lebenshaltung und das herzhaftes Lachen als Energiequelle für eine glückliche Lebensführung auf der Strecke bleiben. Die gute Nachricht: wir können was dagegen tun! Indem wir unsere Lachmuskeln trainieren, springen diese wieder öfter an und wir nähern uns dem herzhaften „Lachen ohne Grund“, das glücklich macht und gesund erhält!

Ihr Nutzen

- Erhöhung der Lebensqualität und persönlichen Gesundheit
- Optimale aktive Entspannung
- Loslassen von „Sorgen und Altlasten“
- Förderung neuer Ideen – Kreativität!
- Verbesserung der Ausstrahlung – Charisma!
- Freilegen von Humorquellen

Zielgruppe

Alle Damen und Herren, die gerne von Herzen lachen und mal so richtig aus-ge-lassen sein wollen und die Sorgen los-lassen wollen!

Inhalte

- Humor – Ein besonderer „Saft“: Abgrenzung und Bedeutung
- Humorexperthen/Gelotologie
- Lach-Yoga und Lacheruptionen
- Nonsense und kreative Spiele
- Geführte Humor - Meditationen
- Humoranker für den Alltag

Methoden

Fachinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Demonstrationen, Fallarbeit, Rollenspiel, Präsentationen, Erfahrungsaustausch, systemische Methoden.

	Dauer	Maximale Teilnehmerzahl
Vortrag	2 Stunden	Bis zu 10.000 😊
Workshop halbtägig	4 Stunden	50
Seminar ganztägig	8 Stunden	24
Seminar 2-tägig	2x 8 Stunden	24

Oben angeführte Dauer und Teilnehmerzahl sind ungefähre Angebote – alles ist möglich!
Für individuelle Wünsche kontaktieren Sie mich einfach.

"Humor in der Pflege"

Darum geht's

Gerade in Berufen, in denen es wenig zum Lachen gibt, ist es wichtig, für sich selbst, aber auch für Patient/Innen und Kolleg/Innen ein Instrumentarium gezielter Lachmuskelstimulation zur Verfügung zu haben. Trainierte Lachmuskeln springen schneller an und schon wenige Minuten trainiertes Lachen heben die Arbeitsfreude um „zweiundlachzig“ Prozent! ;-)))

Ihr Nutzen

- Erfahren der befreienden Wirkung des „Lachens ohne Grund“
- Erhöhung der Lebensqualität und persönlichen Gesundheit
- Optimale aktive Entspannung
- Aufspüren des eigenen Humorpotentials und Humor gezielt einsetzen
- Erfahrungsaustausch mit Kolleg/Innen
- Transfer des „Humor – Handwerkskoffers“ in den Pflegealltag
- Stress-Management und Salutogenese/Burn Out Bewältigung durch Humor

Zielgruppe

Alle Damen und Herren, die in pflegenden Berufen tätig sind und die gerne von Herzen lachen und im geschützten Rahmen mal so richtig aus-ge-lassen sein wollen und die Sorgen los-lassen wollen!

Inhalte

- Theorieinputs zu den Humorexperten
- Erkenntnisse der Gelotologie/Lachforschung
- Lach-Yoga und Lachmuskelstimulationen
- Nonsense, kreative Spiele und Clownerie nach Patch Adams
- Geführte Humor - Meditationen
- Humoranker für den Alltag

Methoden

Fachinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Demonstrationen, Fallarbeit, Rollenspiel, Präsentationen, Erfahrungsaustausch, systemische Methoden.

	Dauer	Maximale Teilnehmerzahl
Vortrag	2 Stunden	Bis zu 10.000 😊
Workshop halbtägig	4 Stunden	50
Seminar ganztägig	8 Stunden	24
Seminar 2-tägig	2x 8 Stunden	24

Oben angeführte Dauer und Teilnehmerzahl sind ungefähre Angebote – alles ist möglich!
Für individuelle Wünsche kontaktieren Sie mich einfach.

“Energietankstelle“

Darum geht's

Alles ist eine Frage der Energie! In diesem Workshop lernen Sie Tools, Rituale und Strategien kennen, die zur Erhaltung und Regenerierung des Energie-Potentials dienen. Ziel ist es, auch in kritischen oder langwierigen Situationen die innere Ruhe zu bewahren und aus der eigenen Kraft zu agieren.

Ihr Nutzen

- Eine Verbesserung des Stress-, Sozial- und Emotionsmanagements
- Schulung der intuitiven Wahrnehmung
- Wege zur eigenen Mitte und inneren Ruhe erfahren
- Stärkung der mentalen und psychischen Gesundheit
- Stress-Situationen mit heiterer Gelassenheit meistern
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Alle Damen und Herren, die wieder mal ausgiebig Energie tanken und ihre Kraftreserven auffüllen wollen!

Inhalte

- Theorie-Inputs: Intuition & Mentaltraining
- Mentale Techniken – Lichtglocke & Verwurzeln
- Vorerleben kritischer Situationen
- Charisma - Training & Erfolgsaura schaffen
- Die Wirkung von Heilmeditationen und kreativem Visualisieren
- Lachmeditation & Lachyoga nach Dr. Kataria
- Konzentrationsübungen

Methoden

Fachinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Demonstrationen, Fallarbeit, Rollenspiel, Präsentationen, Erfahrungsaustausch, systemische Methoden.

	Dauer	Maximale Teilnehmerzahl
Vortrag	2 Stunden	Bis zu 10.000 😊
Workshop halbtägig	4 Stunden	50
Seminar ganztägig	8 Stunden	24
Seminar 2-tägig	2x 8 Stunden	24

Oben angeführte Dauer und Teilnehmerzahl sind ungefähre Angebote – alles ist möglich!
Für individuelle Wünsche kontaktieren Sie mich einfach.