



entspannt  
UND kreativ

**Jürgen Kalweit**

Diplom Sozialpädagoge  
Heilpraktiker (Psychotherapie)  
45147 Essen  
Simsonstrasse 37

**0201 – 8565659**

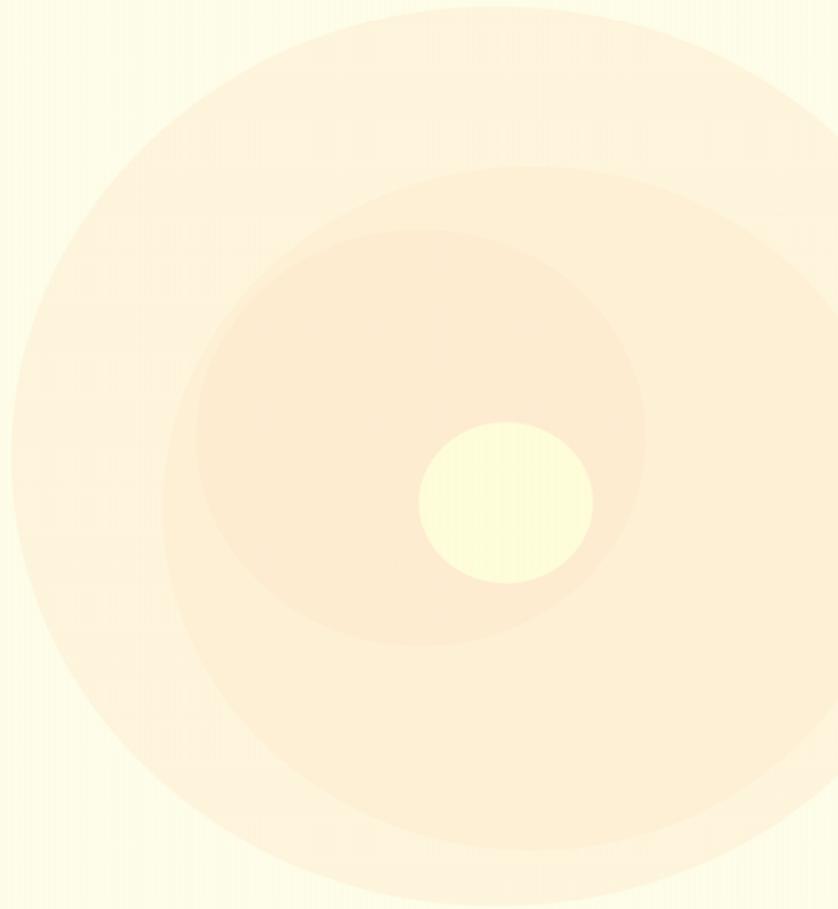
info@entspanntundkreativ.de  
www.entspanntundkreativ.de

# Bescheinigung

**Basisseminar**

**Lach - Yoga**

für Frau Corina Schlicht





Frau Corina Schlicht hat von September 2011 bis Juni 2012 eine 150-stündige Ausbildung in Entspannungspädagogik bei *entspanntundkreativ* **mit Erfolg** absolviert.

Im Rahmen der Ausbildung nahm die Methode

**Lach-Yoga 20 Unterrichtsstunden** ein.

Inhalte:

- Geschichtlicher Hintergrund und theoretische Basis von Lach - Yoga
- Ausführliche Einweisung in die hoho-hahaha Klatschübung
- Einführung in die Lachyoga-Standard-Übungen
- Wiederholung der Standard Lachyoga-Übungen im Verlauf des zweitägigen Seminars zur Konditionierung.
- Freies Lachen gefolgt von einer Meditation zur Entspannung.
- Regelmäßige Atemübungen zur Entspannung
- Zusammenhang Lachen und Heiterkeit
- Wirkungen von Lachyoga und Voraussetzungen
- Erläuterung der Verbindung zwischen Lachyoga und Yoga

Diese Bescheinigung ermöglicht eine direkte Teilnahme an einer zertifizierten Lach-Yoga-Leiter Ausbildung der Dr. Kataria School of Laughter Yoga bei *entspanntundkreativ*.

Essen, Juni 2012\_\_\_\_\_

Jürgen Kalweit - Diplom Sozialpädagoge / Lach-Yoga Lehrer / Ausbildungsleiter