



YOGA-WEITERBILDUNG

Gähnen und Lachen – zwei natürliche Impulse für Entspannung und Atemvertiefung

Gähnen wird häufig mit Müdigkeit, Langeweile und schlechtem Benehmen in Verbindung gebracht. Vor allem ist Gähnen jedoch ein heilsamer Körperreflex, der dem Wohlbefinden dient. Es ist ein deutliches Zeichen dafür, dass das autonome Nervensystem erreicht und reguliert wird, dass Spannungszustände sich verändern und dass die Atmung sich befreit. Gähnen und andere Atemreflexe sollten im Yoga initiiert und aufmerksam beobachtet werden.

Lachen ist Ausdruck der Freude. Kinder lachen bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene im Durchschnitt nur noch 15-mal. Sie verlieren unmerklich im Stress des Alltags und unter dem Anspruch, perfekt zu sein und keine Fehler zu machen oder durch die prolongierte Überfor-

derung ihre Leichtigkeit und Lebensfreude. Im Lachyoga wird Lachen als „Training mit dem Zuckerguss der Heiterkeit“ gesehen (nach Prof. William Fry, dem Begründer Gelotologie, der modernen Lachforschung).

Im **WORKSHOP** machen wir uns auf den Weg, beides wieder zu entdecken und es – möglicherweise nach einigen anfänglichen Widerständen – in vollen Zügen zu genießen und angemessen zu bewerten. Die persönlichen Erfahrungen werden reflektiert und mit allgemeiner, aktueller Theorie untermauert. Der Transfer zur Yoga-Praxis wird hergestellt, sowohl in Bezug auf Körper- und Atemübungen als auch bezogen auf die Unterrichtspraxis.

Referent:

Peter Cubasch, Psychotherapeut und Supervisor, Atemtherapeut und Lachtrainer, Sport- und Musikpädagoge, ehem. Lehrbeauftragter/Lehrtherapeut. Lachyoga-Ausbildung bei Dr. Madan Kataria, Masterthese „Lachen in der Psychotherapie“, Autor der Bücher „Lachen verbindet“ und „Die Kunst des Gähnens“. Als Sportpädagoge und Wissenschaftler sowie Atem-, Leib- und Psychotherapeut befasst er sich seit über 40 Jahren mit den verschiedenen Spielformen des Atmens. (www.cubasch.com)

Zeit: 5. – 7. Mai 2023

Freitag 5. 5., 18.00 Uhr
bis Sonntag 7. 5. 2023, 12.00 Uhr
(= 15 UE à 45 Minuten)

Ort: Prana Studio 1+
Mariahilferstraße 82, 1070 Wien

Kosten:

Early Bird bis 4. 4. 2023
Mitglieder: € 225,- (Early Bird € 203,-)
Mitglieder in Ausbildung: € 203,-
(Early Bird € 183,-)
Nicht-Mitglieder: € 248,- (Early Bird € 223,-)