

## Ablaufplan Lachyogaleiter-Ausbildung

### Tag 1

Uhrzeit Tag 1	Thema
09:30 - 11:00	Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer
11:00 – 11:45	Lachyoga-Stunde
11:45 – 12:45	Einführung, Dr. K., Five Points, Four Steps, Three Reasons
12:45 – 14:00	Mittagspause
14:00 – 15:00	Anatomie und Physiologie des Lachens
15:00 – 16:00	Five Points, ... für alle ...
16:00 – 17:00	Aufbau einer LY-Session
17:00 – 18:00	LY und Yoga-Atemübungen, Yoga-Nidra

### Tag 2

Uhrzeit Tag 2	Thema
09:00 – 11:00	Lachyoga-Stunde der Teilnehmer
11:00 – 12:00	Möglichkeiten: Clubs, Vorträge, Seminare, Business
12:00 – 12:30	Q+A
12:30 – 13:30	Spiritualität, Achtsamkeit, Meditation, Gehmeditation im Labyrinth
13:30 – 14:00	Abschlußlachen, Fotos, Zertifikatsvergabe
14:00	Ende der Veranstaltung

Teepausen sind nicht aufgeführt, am Sonntag kann auf Wunsch natürlich auch eine Mittagspause eingefügt werden