



Gerd Friedl

Zertifizierter Lachyoga-Leiter

Spitzgasse 11 - 7551 Stegersbach

Handy: +43 (0)664/4421376 - Mail: gerd.friedl@web.de
www.lachyoga-gerdfriedl.jimdofree.com

Nehmen Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen ernst!

Das Thema „**Gesund am Arbeitsplatz**“ interessiert Sie und Sie wollen auf eine außergewöhnliche Art etwas für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen tun? Dann sind Sie bei meiner **lachenden Gesundheitsförderung** genau richtig!

Lachen ist gesund – Medizinisch fundiert!

Lachen deckt alle drei Ebenen ab der Gesundheitsvorsorge ab – Lachen **stärkt das Immunsystem** und **senkt den Blutdruck** – Lachen **senkt Cortisol und Adrenalin**.

Cortisol wird in Zeiten von hohem Stress nicht mehr abgebaut und schädigt so den Körper, es treten stressbedingte Krankheiten wie Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, oder Magen – Darmerkrankungen uvm. auf. Lachen wirkt dagegen, denn Lachen hat die Fähigkeit, in kürzester Zeit Cortisol zu senken und zusätzlich den Körper durch die Wirkung auf den Parasympathikus zu entspannen.

Ebenso ist wissenschaftlich erwiesen, dass durch **Lachen Glücksbotenstoffe** ausgeschüttet werden, diese wirken stimmungsaufhellend und schmerzlindernd. Dadurch hat Lachen auch die Kraft Stressblockaden zu durchbrechen. Lachen bringt **vermehrt Sauerstoff** in ihren Körper und damit wird auch das Gehirn besser versorgt, Ihre Mitarbeiter bekommen dadurch wieder mehr Energie, die Produktivität und Kreativität wird gefördert.

Lachen und Denken verhalten sich diametral – entweder du lachst oder du denkst. Wenn du wirklich lachst, steht das Denken still, es ist ein tiefmeditativer Zustand – nur eben laut, so lernen ihre Mitarbeiter abzuschalten und stressbedingte Denkblockaden zu durchbrechen.

Nebeneffekte: Sie haben glücklichere und motiviertere Mitarbeiter. Denn Lachen stärkt das Team, fördert das Miteinander und verbessert so das Arbeitsklima. Die Produktivität und die Umsätze steigen. Gesundere, glücklichere Mitarbeiter haben weniger Krankenstandstage, das wirkt sich sehr positiv auf die Personalkosten aus.



7 Vorteile von Lachyoga in Unternehmen

1. Schnellster Weg zum Stress-Abbau

Es gibt viele Methoden, um Stress zu reduzieren, doch Lachyoga ist der schnellste Weg, denn man fühlt die Wirkung sofort beim ersten Mal. Lachyoga ist einfach in der Anwendung. Es baut physischen und mentalen Stress ab und fördert gleichzeitig emotionale Balance. Es entwickelt positive Emotionen und wirkt negativen entgegen. Auch hochtalentierte und hochqualifizierte Mitarbeiter können ihr volles Potenzial nicht abrufen, wenn sie unausgeglichen sind.

2. Gesundes Training für vielbeschäftigte Menschen

Lachyoga wirkt ähnlich wie Aerobic. Dr. William Fry von der Stanford University hat nachgewiesen, dass 10 Minuten herzhaften Lachens vergleichbar sind mit einem 30-minütigem Training an einem Rudergerät. Es stimuliert die Herzfrequenz, beschleunigt die Blutzirkulation, verbessert die Sauerstoffaufnahme und hilft, Giftstoffe auszuscheiden.

3. Spitzenleistung

Das Befinden ist Schwankungen unterlegen, was sich auf die Performance auswirkt. Lachyoga hat die Kraft, dieses innerhalb von Minuten zu verändern, indem das Gehirn biochemische Substanzen (Endorphine) in den Körper entsendet. Die Wissenschaft lehrt uns, dass das Gehirn 25% mehr Sauerstoff benötigt als andere Organe des Körpers. Lachyoga steigert die Versorgung mit Sauerstoff und hilft so, den Energielevel und damit die Arbeitsleistung zu steigern.

4. Teambuilding: Miteinander lachen und arbeiten

Lachyoga ist ein kraftvolles Werkzeug, das Menschen leicht zusammenbringt. Es entwickelt eine positive mentale Haltung sowie Kommunikations- und Motivationsfähigkeiten, die für Teambuilding unverzichtbar sind.

5. Motivation und Kommunikation

Mitarbeitern, die im Kundenkontakt stehen, zaubert Lachyoga ein Lächeln ins Gesicht und sorgt für eine gute Ausstrahlung. Das verbessert ihre Kommunikations- und Motivationsfähigkeiten, was die Kundenzufriedenheit und den Kundenstamm erhöht.



Gerd Friedl

Zertifizierter Lachyoga-Leiter

Spitzgasse 11 - 7551 Stegersbach

Handy: +43 (0)664/4421376 - Mail: gerd.friedl@web.de
www.lachyoga-gerdfriedl.jimdofree.com

6. Innovation und Kreativität

Die spielerischen Anteile im Lachyoga stimulieren die rechte Gehirnhälfte, die für Lachyoga in Unternehmen kreatives Denken zuständig ist. Das ist eine Ressource, um neue Ideen und Erkenntnisse zur Lösung von Aufgaben und Problemen zu generieren. Um sich im Wettbewerbsdruck behaupten zu können, muss man ständig neue Ideen und Innovationen präsentieren. Lachyoga hilft Ihnen dabei.

7. Aufmerksamkeitsspanne verlängern in Seminaren/Trainings

Das menschliche Gehirn kann sich nicht länger als 90 Minuten konzentrieren, danach lässt die Aufmerksamkeit nach. Eine Lachyoga-Einheit von nur 5 – 10 Minuten Dauer kann einen Energieschub bewirken während einer längeren Personalschulung oder während Meetings und Konferenzen. Sie verlängert die Aufmerksamkeitsspanne und verbessert die Aufnahmefähigkeit.