

## **Lachyoga-DVD**

Erfrischend knapp, verständlich und informativ erklärt Guido Averbek was Lachyoga ist, was es bewirkt und warum. Da ist kein Wort zu viel. Dafür unterstreicht Lachen und eine Reihe ergänzender Lachyoga-Übungen seine Erklärungen. Zwei Männer, zwei Frauen, ansteckend, man muss beim Zusehen gleich selbst mitschmunzeln. Eine herrliche kurzweilige Mischung, die Lust macht Lachyoga selbst auszuprobieren. Der Film gibt Anregungen wie man sein eigenes Lachen auch in stressvollen Momenten des Lebens als Coach nutzen kann. Gerade die trockenen Einführungen von Averbek im Kontrast zu seinem Lachen während der Lachyoga-Übungen zu Viert zeigen, dass es gelingt wirklich zu lachen, wenn man es beschließt und dann in der Aktion und Bewegung sein Lachen selbst initiiert. Der Ansteckungseffekt in der Gruppe und Übung hilft dabei immer leichter und auch mehr zu lachen. Averbeks Auswahl der Übungen demonstriert, wie man lachend seine Einstellungen und Sichtweisen überprüfen kann und das dies das Potential birgt sein eigenes Leben spielerischer und leichter zu leben.

Ansprechend, informativ, kurzweilig und ansteckend.

Dr. Michaela Schöffner,

1. Vorsitzende des Europäischen Berufsverbands für Lachyoga und Humortraining e.V.