

# Good Morning LachTraining

## - laufender Kurs -

*Wer gemeinsam lachen kann - der arbeitet auch gut zusammen.*

### **Die Vorteile für dich als Arbeitgeber**

- Teamgefühl erhalten und vertiefen

Durch gemeinsames Lachen wird ein WIR-Gefühl gestärkt und das soziale Miteinander vertieft, trotz physischer Distanz.

- Kreativität steigern

Durch spielerische und pantomimische Elemente wird der Geist angeregt und zu neuen kreativen Sichtweisen und Lösungen motiviert.

- Gesundheit fördern

Aufbau saluogener Ressourcen, Verbesserung der Resilienz

- Entspannen

Stressabbau & „runterfahren“

- Die kognitive Leistungsfähigkeit wird unterstützt

Körper und Gehirn werden durch forcierte Atmung intensiv mit Sauerstoff versorgt. Es wird viel Energie freigesetzt, die Power für den Arbeitstag liefert.

### **Vorteile für deine Mitarbeiter**

- Gesundheit und Wohlbefinden fördern
- Konzentration verbessern
- Motivation steigern
- Leistungsfähigkeit erhalten
- Zufriedenheit herstellen
- Erleben von Teamgefühl „gemeinsam statt einsam“

### **Auszug aus dem Kursinhalt**

- Atem- und Bewegungsübungen
- Koordinationsübungen
- Lach-Übungen
- BrainGym
- Kurze Tiefenentspannung

### **Format**

15, 30 oder 45 Minuten Live-Online