



Liebe Freunde meiner Vorträge, Seminare und Trainings

ich darf über die neuen Termine meiner Seminarabende mit Meditation und Vorträge im Frühling 2015 informieren.



Und

mit besonderem Vergnügen stelle ich mein Lachyoga-Angebot vor.

Details zum Impulsvortrag und den Lachyogasesions lesen Sie im Verlauf dieses Newsletters.

Wie immer freue ich mich auf die persönliche Begegnung bei meinen Veranstaltungen.

DIE TERMINE IM ÜBERBLICK

Im **Vortragsraum** im Kurhotel in 3972 Bad Großpertholz Nr. 72

07. April 2015, 19:00 Uhr,  **Herzintelligenz entdecken**

27. April 2015, 19:00 Uhr,  **Lach mal wieder! Impulsvortrag**

18. Mai 2015, 19:00 Uhr  **13 Wege zum Glück**

08. Juni 2015, 19:00 Uhr  **Das Innere Kind**



Im **Vitalraum** im Kurhotel in 3972 Bad Großpertholz Nr. 72

LACHYOGA am 6. Mai, 19. Mai und 16. Juni jeweils um 19:00 Uhr

7. April 2015, 19:00 Uhr



Herzintelligenz entdecken für mehr Stabilität im Leben



Man sieht nur mit dem Herzen gut.

Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.

Antoine de Saint-Exupery

Das Herz verfügt über eine bestimmte Form der Intelligenz, die wir bewusst nutzen können um

- Stress zu lösen
- einem möglichen Burn out vorzubeugen
- die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen
- die Intuition zu trainieren
- Kreativität und Innovationskraft zu steigern
- emotional klar zu bleiben und
- über mehr Energie und Vitalkraft zu verfügen

Unsere Emotionen, unser Verstand und unsere körperliche Gesundheit werden entscheidend von unserem Herzen beeinflusst.

Finden Sie durch das Erlernen der sehr einfachen Technik des Herzkohärenztrainings Zugang zu Ihrer Herzintelligenz und verbinden Sie die Kraft des Herzens mit Ihrem Verstand.

Beitrag: € 10.-

27. April 2015, 19:00 Uhr Impulsvortrag zum Lach-Yoga



Lach mal wieder!



Von der heilsamen Kraft des Lachens

Kinder lachen 400 Mal am Tag, Erwachsene nur mehr 15 Mal

Wissenschaftliche Studien belegen den **positiven Einfluss von Humor und Lachen** auf die körperliche und psychosoziale Gesundheit. Lachen ist schlicht Balsam für Seele und Körper: Stresshormone werden abgebaut, die Ressourcen des Körpers aktiviert, das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt, die Abwehrkräfte gestärkt, Glückshormone freigesetzt ... und nicht zuletzt fördert es ein soziales Miteinander.

Gelotologen (Lachforscher) untersuchen die medizinischen Auswirkungen des herzhaften Lachens seit langem wissenschaftlich.

Die Gelotologie ist die Lachforschung und bestätigt die uralte Weisheit **„Lachen ist die beste Medizin!“**

Beitrag: € 10.-

18. Mai 2015, 19:00 Uhr



13 Wege zum Glück

GLÜCKLICH SEIN – ich auch?

Unsere Lebensbedingungen oder Faktoren wie Wohlstand, gesellschaftlicher Status, Geschlecht, Intelligenz oder Alter, entscheiden nicht maßgeblich über unser

GLÜCKLICHSEIN.



Im Wesentlichen beeinflusst unsere Einstellung zum Glück wie viel glückliche Momente wir erleben. Worauf wir uns gedanklich konzentrieren das erleben und spüren wir.

GLÜCKLICH SEIN IST KEINE GLÜCKSACHE.

Natürlich können wir es dem Zufall überlassen, etwas zu erleben, das uns Glücksgefühl beschert.

Wir können dem Glück jedoch auf die Sprünge helfen, indem wir uns bewusst auf die Suche nach unserem persönlichen Glück machen und so die Chance auf vermehrte Glücksmomente steigern.

Schauen wir an diesem Abend einige Tipps an, die das GLÜCKLICHSEIN begünstigen. Erfahren wir 13 Tipps und Strategien für mehr Glücksmomente und Zufriedenheit.

**Glück hängt nicht davon ab, wer du bist oder was du hast;
es hängt nur davon ab, was du denkst.**

DALE CARNEGIE

Beitrag: € 10.-

8. Juni 2015, 19:00 Uhr



Das Innere Kind und seine tiefgreifende Bedeutung

Ein großer Bereich in Bezug auf die liebevolle Selbstannahme hat mit dem Verständnis des Inneren Kindes zu tun. Wir alle haben eine Beziehung zu uns selbst. Eine andere Bezeichnung für das Selbst ist das Innere Kind.

In diesem Seminar gelangst du über deine Intuition zu wahrer Selbsterkenntnis und Selbstfindung:

„Nimm Kontakt auf mit Deinem Inneren Kind und begegne Dir selbst!“



Programm:

Das Innere Kind und seine tiefgreifende Bedeutung für unser Leben

Gespräch mit dem Inneren Kind

Die Heilung des Inneren Kindes

Wie kann ich dem Inneren Kind von anderen Personen helfen.

Nutze an diesen Abend deine Intuition als besten Berater um wertvolle Botschaften über dich selbst zu erhalten. Die so erworbenen Erkenntnisse schaffen Abstand zu bisweilen störenden emotionalen Reaktionen, die dein Leben überschatten. Sie machen einen liebevollen Umgang mit dir selbst möglich.

Beitrag: € 10.-

3972 Bad Großpertholz, Vitalraum im Kurhotel



Komm und lach mit!

LACHYOGA am 6. Mai, 19. Mai und 16. Juni

jeweils von 19:00- 20:00 Uhr

Vor 40 Jahren lachten die Menschen noch dreimal so viel wie heute. Kinder lächeln im Durchschnitt 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 Mal. Da geht uns etwas sehr Wichtiges verloren, was auch aus gesundheitlichen Gründen beunruhigend ist.

Um dieser traurigen Tatsache entgegen zu wirken entwickelte der indische Arzt und Yogameister Dr. Madan Kataria das Lachyoga.

Auf der Grundlage des traditionellen Yoga hat Dr. Kataria eine Methode entwickelt, die es erlaubt, die heilsamen Kräfte des Lachens in jedem Menschen zu aktivieren. Lachyoga stärkt erheblich die Lebensfreude, verbessert die Lebensqualität, fördert soziale Bindungen und lässt Freundschaften entstehen.

Was „Lachen alles kann“

- Lachen setzt Glückshormone frei und reduziert Stresshormone.
- Lachen stärkt das körpereigene Immunsystem.
- Lachen dämpft das Schmerzempfinden.
- Lachen trainiert das Herz-Kreislauf-System.
- Lachen erhöht die Konzentrations- und Lernfähigkeit.

- Lachen trainiert ca. 240 Muskeln.
- Lachen hebt die Stimmung und die Kommunikationsbereitschaft.
- In Gemeinschaft mit anderen lacht man 20-mal so oft wie allein.
- 1 Minute Lachen wirkt wie 10 Minuten Entspannungstraining.
- 10 Minuten Lachen wirken wie 45 Minuten Ausdauertraining.
- Lachen fördert die positive Einstellung zum Leben!
- **„Lachen ist die beste Medizin!“**

Was geschieht während einer Lachyoga-Session?

- Klatsch-und Aufwärmübungen
- Sprech-und Bewegungsübungen
- Atemübungen
- Lachübungen
- Geführte Tiefenentspannung

Was brauche ich für eine Lachyoga-Session?

Bequeme Kleidung und gefüllte Wasserflasche (Keine Kohlensäure!)

Beitrag: € 5.-

Weitere Informationen können meiner Homepage www.eichwalder.eu entnommen werden.

Die **Anmeldung** zu meinen Seminarabenden und dem Lachyoga ist telefonisch [0664 / 791 24 90](tel:06647912490) oder mittels e-mail: mei@eichwalder.eu erforderlich.



HERZ-LICHsT

Martina Eichwalder