

Mehr Teamgeist mit Humor & Leichtigkeit

Perfekte Rahmenprogramme
für Ihr Firmenseminar

MODUL 1: Lachen verbindet

Lachyoga-Schnupper-Einheit (60 Minuten)

- Auflockernder Einstieg ins Firmenseminar
- Überraschendes Teambuilding-Element
- Aktivierung nach dem Mittagessen oder vor dem Abendessen

Inhalt:

- Kurze Einführung Warum Lachen wirkt – auch ohne Grund
- Sanfte Lach- & Atemübungen
- Kurze Entspannungsphase & positiver Abschluss

Perfekt zum Kennenlernen 😊

MODUL 2: Humor wirkt

Halbtagesseminar (4 Stunden)

Neues Teambuilding-Element

- Humor senkt Stress und macht Teams schneller kooperationsfähig
- Gemeinsames Lachen schafft Vertrauen
- Mentale Gesundheit im Arbeitsalltag stärken

Methoden:

- Humor- & Lachübungen
- Interaktive Teamübungen
- Reflexion & Transfer in den Arbeitsalltag

Ergebnis:

- Mehr Offenheit & Vertrauen im Team
- Spürbar bessere Kommunikation
- Leichtigkeit statt Schwere
- Gemeinsame positive Erlebnisse, die bleiben

