

☀️ RÜHMANAERU
ehk NAERUJOOGA
TELLIMISLEHT

Nimi: _____
Organisatsioon: _____
Aadress: _____
Telefon: _____
E-mail: _____
Grupi suurus: _____
Kuupäev: _____
Kellaeg: _____
Kestvus: _____

Kontakt:

☺️ Piia Kask
✉️ Paala tee 7A-13, Viljandi 71014
☎️ 53 443 118
<http://www.hot.ee/naeruklubi>
E-post: kaskpiia@hotmail.ee

☀️ SISEMIST NAERU ehk
NAERUJOOGA ELEMENTE
SAAB KASUTADA...

- ☺️ **igapäevaelus** – toetamaks oma huumoritaju, head tuju, tervist ja heaolu ning loomaks positiivset mõtteviisi
- ☺️ **koolides** – tekitamaks positiivset, õppimist soodustavat meeleolu
- ☺️ **lastelaagrites** – toomaks vaheldust ja lõbu laagriprogrammi
- ☺️ **ühiskondlike organisatsioonide tegevustes ja ärielus** – vähendamaks stressi, et inimesi motiveerida ning soodustada meeskonnatööd
- ☺️ **perede ja ühiskonnagruppide elus** – suurendamaks perede ja kogukondade positiivset mõtteviisi
- ☺️ **joogaharjutuste programmides** – täiendamaks joogaharjutuste mõju
- ☺️ **eakate päevakeskustes** – toetamaks tervist ja heaolu ning ühtekuuluvustunnet

*Parema tervise jaoks ja
enda heaolu suurendamiseks*



NAERUJOOGA
ehk
RÜHMANAER

www.hot.ee/naeruklubi



☀️ NAERUJOOGA ehk RÜHMANAER

*Naerujooga toob enam
kui vaid naeratuse näole!*

Naerujooga annab Sulle rohkem rõõmu ja harmooniat pereellu, parema tervise ning elujõudu.

Mis on naeru (Hasya) jooga?

Kas tead et laps naerab keskmiselt 300-400 korda päeva jooksul? Samal ajal naeravad täiskasvanud päeva jooksul keskmiselt 15 korda.

On uuritud naeru mõju ning leitud et sellel on stressi, valu, depressiooni pidurdav toime ning positiivne mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele.

Ülemaailmne naerujooga liikumine sai alguse Indiast 1995 aastal kui Mumbai arst dr. Madan Kataria avastas regulaarse naeru positiivse mõju oma patsientide vaimsele ja füüsilisele tervisele. Patsiendid olid õnnelikumad, tervemad ja suutlikumad. Koos oma naise Madhuri Katariaga töötasid nad välja naerujooga meetodi - hingamise ja liikumisharjutuste seeria mis õpetab keha naerma sõltumata naljade ja huumori olemasolust.

Kõige tugevam on naeru mõju rühmanaeru puhul. Naerujoogas ei ole kohustust naerda ning harjutustes osalemine on vabatahtlik. Tervist tugevdav ja heaolu tekitav naer tekib harjutuste käigus.



☀️ KUIDAS SAAB RÜHMANAERUS OSALEDA?

Rühmanaerukoolitused kus kasutatakse naerujooga elemente toimuvad maailmas 25 erinevas riigis ning käesoleval ajal tegutseb üle 2000 naerurühma üle maailma. Paljudes riikides üle maailma tegutsevad naeruklubid - paigad, kus käiakse regulaarselt koos naernas, end vaimult tugevdamas ja värskendamas.

Esimesena Baltimaades koolitati 2004. aasta detsembris Lestis 10 inimest - naerujooga rühmajuhendajat kellel on õigus rühmanaerukoohtusi läbi viia. 2005 aasta jaanuaris valmis rühmanaeru kodulehekülg, mis asub aadressil www.hot.ee/naeruklubi.

Kellele naerujooga on mõeldud?

Naerujooga on mõeldud kõigile, kes soovivad...
☺️ vabastada enda sisemist naeru
☺️ lisada naeru, rõõmu kui ka meelehead enda ja teiste ellu.

Naeruteraapias...

- * **saadakse teadmisi** naeru füüsilistest ja psüühilistest terviseomadustest ning vajalikkusest tänapäeval
- * **saadakse teada** kuidas naer võib toimida tundeelukude avajana
- * **õpitakse** kuidas toetada enda sisemist naeru
- * **kuidas suurendada** läbi naeru oma loovust ja kujutlusvõimet
- * **tehakse** palju praktilisi harjutusi



☀️ LISATEAVET

*Igal aastal maikuu esimesel
pühapäeval tähistatakse
ülemaailmset naerupäeva!*

Naerujooga sisaldab...

- ☺️ meeli ja keha soojendavaid harjutusi
- ☺️ lühikesi naeruharjutusi, süvahingamis-
harjutusi
- ☺️ vabanaeruharjutusi, naerumeditatsiooni
- ☺️ venitusharjutusi, hüüdmis- ja
tänamisharjutusi
- ☺️ emotsionaalseid liikumisharjutusi
muusika saatel
- ☺️ kujutluspildi harjutusi

Naerujoogat saab tellida vaid gruppidele:

- minimaalselt 15 in
- maksimaalselt 40 in

Soovitatav kestvus: 2-4 h
Hind kokkuleppel

Naerujooga lehekülgi internetist:

- ☺️ <http://www.laughteryoga.org/>
- ☺️ <http://www.applesforhealth.com/AlternativeMedicine/hasy4.html>

*Naer ilma põhjusteta - vaid rõõmu
tekitamiseks, oma tervise ja
heaolu tugevdamiseks!*

