

Lachyoga im August

Lachyoga verbindet das angeleitete Lachen mit einer leichten körperlichen Aktivierung, pantomimischen Elementen und spielerischen Aufforderungen zur Förderung der Kreativität und Reaktionsfähigkeit. Lachyoga lebt vom Blickkontakt, damit ein motivierendes Gruppengefühl entsteht. Dabei hilft ein Stuhlkreis, in dem sich alle anschauen können. Auf diese Weise sollen psychische und körperliche Auswirkungen von Einsamkeit und Depressionen gemindert werden.

Lachyoga ist aktive Achtsamkeit: Wer die anregenden oder albernen Übungen ausführt, konzentriert sich ganz auf das Hier und Jetzt. Sorgen und Grübelzwänge werden unterbrochen und durch die bewusste Wahrnehmung der Situation ersetzt, da die Übungen jenseits des im Alltag Gewohnten liegen.

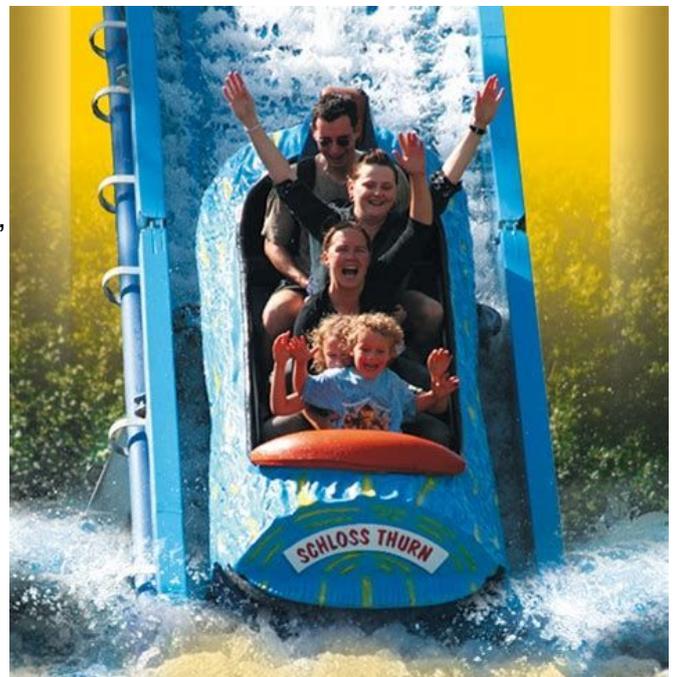
Spaß im Freizeitpark

Heute unternehmen wir gedanklich einen Ausflug in den Freizeitpark: Und zwar einen Park mit vielen Wasserrutschen!

Das wird uns erfrischen!

Da wir uns selbst keine Erfrischung geben können, beschenken wir uns in der Gruppe gegenseitig damit.

Dazu sitzen alle im Stuhlkreis, der Stuhlkreis wird einmal getrennt: Beispielsweise durch ein Seil, das in die Mitte gelegt wird und genau zeigt, welche Bewohner:innen sich in der einen Hälfte und welche sich in der gegenüberliegenden Hälfte befinden. So werden Missverständnisse minimiert und der Spaß an der Umsetzung steigt.



Die eine Hälfte der

Anwesenden spielt jetzt die Wasserrutsche: Mit Rufen wie „Plitsch, platsch“ oder „Psschhhht!“ wie eine Fontäne, die natürlich von entsprechenden Armbewegungen unterstützt werden: Wir spritzen die gegenüber Sitzenden pantomimisch nass.

Die wiederum reagieren natürlich auf das Wasser, reißen die Arme hoch und rufen oder quietschen:

„liiiiiih, ist das kalt!“ oder „Huuuch!“ oder „Huaaaaa!“

Lied: Variante zu „Marmor, Stein und Eisen bricht“

Heute dichten wir das Lied „Marmor, Stein und Eisen bricht, aber unsere Liebe nicht“ einmal passend zur Gruppenstunde um:

„Lach-yo-ga erfreut das Herz,
da ver-ges-sen wir jeden Schmerz!
Ha-ha lachen wir jetzt laut,
niemand uns die Laune klaut!“

„Lach-yo-ga macht uns so Spaß,
dafür wer-den wir so-gar nass!
Heut gehn wir in Frei-zeit-park,
denn die Rutsch' ist stark!“

„Ka-ru-ssels lie-ben wir auch,
manch-mal kri-bbelt eees im Bauch.
Heu-te ist es hei-ter hier,
ja, das mö-gen wir!“



Wer ein **komplettes Heft voller ausführlich dargestellter Übungen** aus meiner Feder erhalten möchte, sowie grundlegende Informationen zum Anleiten von Lachyoga-Gruppen, kontaktiere mich bitte:

Als Fachbuchautorin biete ich 27 Din A 4 Seiten voller eigener Übungen an sowie ein ausgearbeitetes Stundenkonzept, das als Vorlage für eigene Gruppeneinheiten dient.

Alle darin enthaltenen Übungen sind einzigartig und bisher unveröffentlicht!
Die PDF-Datei dazu kostet 12 Euro, als ausgedrucktes Heft erbitte ich 17 Euro.
Dafür fertige ich per Hand individuelles Titelbild nach Wunsch der Bestellerin an!
Wer möchte, erhält eine Rechnung für den Arbeitgeber oder die Steuer.
Wer mag, bekommt auch vorab unverbindlich das Inhaltsverzeichnis!

Ich bin über die Mailadresse für Fragen und Bestellungen erreichbar:
mail@wisperwisper.de