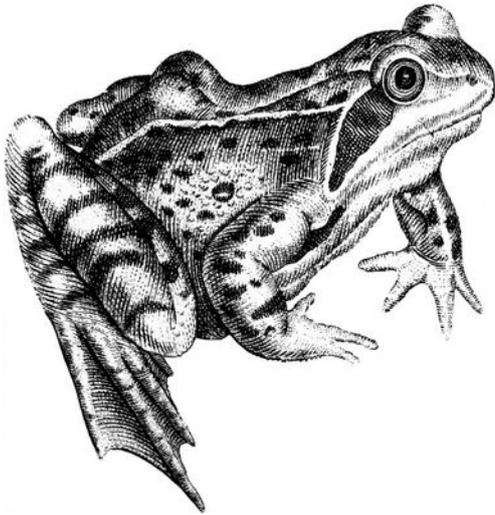


Lachyoga im Juni

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.

Froschkonzert

Nach dem Regen sind derzeit viele Frösche unterwegs.

Auch abends hört man sie in Gewässern kraftvoll quaken.

Passend zur Jahreszeit bekommen die Frösche ihren Auftritt in der heutigen Lachyoga-Stunde:

Zu Beginn „quaken wir uns warm“, indem wir möglichst verschiedene Arten ausprobieren: Laut und leise, in Zeitlupe, mit aufgeblasenen Wangen oder spitzen Lippen.

Schließlich gibt es Laubfrösche, Grasfrösche, Erdkröten, Rotbauchunken und so viele mehr! Und sie alle haben ihre eigene „Sprache“ beim Quaken. Diese Vielfalt versuchen wir abzubilden.

Achtung, Storch!

Eine mobile Person kann sich im Stuhlkreis frei bewegen, um als „Storch“ besonders laute Frösche zu schnappen. Der „Storch“ hält die Arme ausgestreckt vor das Gesicht und klappt sie auf und zu, sodass es aussieht wie ein riesiger Schnabel.

Dazu quaken alle in der Gruppe und der „Storch“ schnappt mit seinem überlangen Schnabel (den Armen) nach dem jeweiligen „Frosch“, der am lautesten quakt oder Grimassen schneidet.

Die Bewegung passiert natürlich spielerisch und gewaltfrei...

Ziel ist ein fröhlicher Tumult im Gruppenraum.



Breitmaulfrosch und Spitzmaulfrosch

Wer erinnert sich noch an die Witze über den Breitmaulfrosch und den Spitzmaulfrosch?
Hier einige Beispiele:

Ein Breitmaulfrosch hüpf durch die Landschaft und trifft eine Kuh.

Breitmaulfrosch (natürlich in breitmäuligem Ton):

„Wäär bist du dänn, und was frißt du dänn?“

Kuh: „Ich bin eine Kuh und ich fress Gras.“

Der Breitmaulfrosch hüpf weiter und trifft ein Pferd.

Breitmaulfrosch:

„Wäär bist du dänn und was frißt du dänn?“

Pferd: „Ich bin ein Pferd und ich fress Heu.“

Der Breitmaulfrosch trifft dann später einen Storch und fragt den Storch:

„Wäär bist du dänn, und was frißt du dänn?“

Storch: „Ich bin ein Storch und ich fress mit Vorliebe gerne Breitmausfrösche!“

Darauf der Breitmaulfrosch mit spitzen Lippen:

„Oh, das tut mür abör leid....Dü gübt es hür leidör nücht...“

Treffen sich ein Breitmaulfrosch und ein Spitzmaulfrosch. Fragt der Breitmaulfrosch den Spitzmaulfrosch: „Wie hast du so ein schönes Spitzes Maul bekommen?“

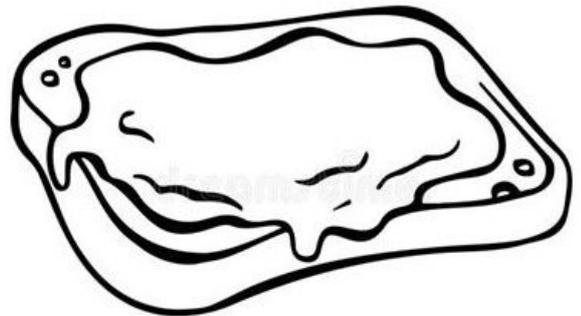
Antwortet der Spitzmaulfrosch dem Breitmaulfrosch:

„Ganz einfach. Ich stelle mich jeden morgen vor einen Spiegel, denke an mein Frühstücksbrot und sage 20x das Wort Konfitüüüre..“

Der Breitmaulfrosch hüpf nach Hause, stellt sich vor einen Spiegel und fragt sich:

„Wie war doch gleich das Zauberwort? Ach ja, Frühstück ist das Stichwort:

Marmelaaaade, Marmelaaaade...“



Gemeinsam überlegen wir uns Sätze, die besonders gut vom Breitmaulfrosch oder vom Spitzmaulfrosch ausgesprochen werden können.

Passende, einfache Lieder sind:

„Frösche in der Nacht, die sind so einsam...“

„Heut ist ein Fest bei den Fröschen am See....“

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, erhält auch vorab unverbindlich das Inhaltsverzeichnis!

Ich bin über die Mailadresse für Fragen und Bestellungen erreichbar:

mail@wisperwisper.de