

Der Workshop „Wir lachen mit Kids“

ist ideal für Große, die gerne mit Kleinen spielen, singen und lachen



und zu buchen als:

Kompakt-Workshop

Dauer: 5 Stunden

Inhalt: mehr als 100 Übungen

Kosten: 65,00 € p. P.

min. 6 / max. 12 Teilnehmer

Schwerpunkt-Workshop:

1. „Lachübungen“, 2. „Bewegung“,

3. „Entspannung“ oder 4. „Singen

und Spielen“ / Dauer: 3 Stunden

Inhalt: mehr als 50 Übungen

Kosten: 40,00 € p. P.

(min. 6 / max. 16 Teilnehmer)



„Kinder haben ein natürliches Bedürfnis, sich zu bewegen, zu lachen und zu spielen. Unsere moderne Lebensweise fordert jedoch von ihnen, überwiegend still zu sitzen und sich zu konzentrieren.“

Kerstin Sauerbrey / Lachyoga-Lehrerin

Lachyoga für Kinder?

Lachyoga, Spiele und Bewegung sind eine hervorragende Möglichkeit, Kinder dabei zu unterstützen, Freude zu erleben, von Herzen und laut zu lachen, zu spielen und sich durch aktive Atmung und Bewegung auszutoben. Die einzelnen Elemente lassen sich im Kindergarten, in der Grundschule oder einfach im Alltag sehr gut einbauen.

Positive Effekte

- hebt die Stimmung, macht Spaß und hilft Stress abzubauen
- ist eine gute Möglichkeit, überschüssige Energie freizusetzen
- verbessert die Aufmerksamkeit und steigert die Kreativität
- erhöht die Sauerstoffzufuhr in Körper und Gehirn
- stärkt die Immunabwehr, fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt das Selbstvertrauen

Workshops ist sehr gut geeignet für: KindergärtnerInnen, GrundschullehrerInnen, HortnerInnen, Kinderkrankenschwestern, Kinder- und JugendtrainerInnen, Tagesmütter, Familienbegleiter, Eltern und Großeltern.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig und eignet sich auch hervorragend als Teambuilding-Maßnahme. In diesem Workshop wird gespielt, gelacht, getanzt und gesungen. Sie lernen viele Übungen für Kinder im Kindergarten und in der Grundschule kennen, die die Kinder in die Bewegung und die Entspannung bringen. Sie erfahren, warum Lachen bereits früh für Kinder gesund und wichtig ist. Mit den praktischen Anwendungsmöglichkeiten in Form von Atem-, Klatsch- und Lachübungen können Sie abwechslungsreiche Pausen oder auch eine 30-minütige Bewegungseinheit gestalten. Enthalten ist ein Skript mit allen Übungen und Spielen so wie ein Teilnahmezertifikat.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke, Getränke oder Snacks und so für das eigene Wohl oder gern auch für das der anderen Teilnehmer sorgen.

Kontakt über:

Tel.: 03628/ 515 33 27 / Handy: 0157/ 376 063 49

Web: alle-lachen-mit-kerstin.de

Mail: alle@lachen-mit-kerstin.de

Foto Juliane Rische