

# ***„Wir wandern und lachen mit Kids“***

***Der Workshop ist ideal für Große, die Kindern die natürliche Fröhlichkeit und Spielfreude erhalten möchten.***

***Es ist ein Mitmach- und Mitlach-Workshop, bei dem wir gemeinsam auf Wanderschaft gehen!***

**Die nächste Gelegenheit ergibt sich am 28. September 2019!**



## **Workshop:**

**Treffpunkt 9:00 Uhr an der Grundschule Stützerbach. Es ist eine gebuchte Veranstaltung, aber es sind noch 4 Plätze frei.**

**Anmeldung über mich ist erforderlich!**

Dauer: ca. 4 Stunden

Inhalt: Lustige Lieder, Kinderwitze, Lachyoga-Übungen, Spiele und Spaß

Kosten: 40,00 € p. P.

*„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**

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

**mit-kerstin.de / Mail: [alle@lachen-mit-kerstin.de](mailto:alle@lachen-mit-kerstin.de) / Foto Ev Sauerbrey**

**alle-lachen-**

## Die Magie des Lachens

*Herzliches Lachen macht gute Laune und ist auch noch gesund. Wann haben Sie zum letzten Mal richtig herzlich gelacht - So sehr, dass der Bauch gewackelt hat und die Tränen kullerten und Sie am nächsten Tag einen Muskelkater im Bauch gespürt haben? Sie erfahren, warum es sich lohnt, gemeinsam mit den Kindern viel zu Lachen. Sie lernen Lachyoga – das Lachen ohne Grund kennen und erhalten viele Tipps, wie Sie die Kinder in die Bewegung und Entspannung bringen.*

Die schönsten Augenblicke im Leben sind meist mit Lachen verbunden. Kinder lieben es, wenn sie uns lachen sehen und noch mehr lieben sie es, mit uns gemeinsam zu lachen. Wenn wir mit Kindern herumalbern, singen, tanzen, lachen, spielen und herumtoben, dann merken wir, wie gut es ihnen und uns tut. Das sind die Momente in der Kindheit, an die man sich gerne zurück erinnert, die selten und kostbar sind. Dieses schöne Geschenk sollten wir ihnen und uns viel öfter und ganz bewusst machen.

## Lachyoga

*Kinder wollen sich bewegen, wollen toben, lachen und spielen und Lachyoga bietet Kindern eine wundervolle Möglichkeit, Freude zu erleben, herzlich und laut zu lachen, zu spielen, zu singen und sich über aktive Atmung und Bewegung auszutoben. Beim Lachen werden circa 200 Muskeln bewegt. Die Übungen können in kurzen Sequenzen aber auch als Sportstunde angeboten werden und lassen sich im Kindergarten, in der Grundschule und im Alltag sehr gut einbauen. Lachyoga wurde 1995 durch den indischen Arzt Madan Kataria und bedeutet für mich Spaß, Entspannung und Lebensfreude.*

## Positive Effekte

- ☺ hebt die Stimmung, macht Spaß und hilft Stress abzubauen
- ☺ fördert die gesunde emotionale Entwicklung
- ☺ ist eine gute Möglichkeit, überschüssige Energie freizusetzen
- ☺ verbessert die Aufmerksamkeit und steigert die Kreativität
- ☺ stärkt die Immunabwehr, fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt das Selbstvertrauen

## Die Lachwanderung

*ist ein besonderes Angebot. Wir wandern, singen, spielen, erzählen Kinderwitze und lustige Geschichten, picknicken unterwegs und machen natürlich auch viel Lachyoga.*

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

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. 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:** festes Schuhwerk, bequeme wetterfeste Kleidung, Getränke oder Snacks und so für das eigene Wohl oder gern auch für das der anderen Teilnehmer sorgen.