

Lache mit und ohne Grund, denn Lachen ist gesund.



Kerstin Sauerbrey
LACHYOGALEHRERIN (CLYL)
nach Madan Kataria
Tel.: 03628/5153327
Handy: 0157/37606349
Mail: alle@lachen-mit-kerstin.de
Web: lachen-mit-kerstin.de

Veranstaltungskalender 2020

„Lachend in den Tag“ auf dem Berg

Von April bis September, jeden Dienstag und Donnerstag bei schönem Wetter > Siehe Webseite,
Treffpunkt 7:00 und 9:00 Uhr am Riesenlöffel, ARN
Kosten: 7,50 € für 1mal / 20 € für 4mal
Anmeldung erforderlich!

„Lachend in den Tag“ im Garten

Von April bis September, jeden Samstag bei schönem Wetter > Siehe Webseite
Treffpunkt 9:00 Uhr in meinem Garten, ARN
Kosten: 7,50 € für 1mal / 20 € für 4mal
Die Teilnehmerzahl ist auf 5 begrenzt, Anmeldung erforderlich!

Ausbildung zum/r zertifizierte/n Lachyogaleiter*in nach Madan Kataria

20.-21.08.2020 in Dresden mit Romy*
12.-13.09.2020 in Dresden mit Romy*
19.-20.09.2020 in Erfurt
07.-08.11.2020 in Jena mit Romy*
**Mit Romy Einhorn, CLYL und Humortrainerin*

Ein Wochenende voller Lachen über die vhs Kloster Donndorf

07. – 09.08.2020 Die Magie des Lachens in all seinen Facetten erfahren.

Netzwerkstatt Thex Frauensache: 14.09.2020 „Mit Leichtigkeit und Lebensfreude durch den Unternehmerinnenalltag“

Workshop „Wir lachen mit Kids“ – Teil 2 Entspannung

17.10.2020 in Jena, Kita Anne Frank

Hatha-Yoga trifft Lach-Yoga über die vhs Kloster Donndorf

23. – 25.10.2020 gemeinsam mit Sylke Schindler.
Wir bieten ein schönes Anti-Stress-Programm und eine Lachwanderung an.

vhs-Workshop „Mit Leichtigkeit und Lebensfreude durch den Alltag“

am **14.11.20** in IL / am **28.11.20** in ARN
von 9:30–11:00 Uhr in den Räumen der vhs
Anmeldung über die vhs Arnstadt-Ilmenau

Wer lacht wirkt sympathisch, erfolgreich und lebensbejahend und Lachen ist die beste Medizin:

- ☺ es entspannt und bietet einen wirksamen Schutz gegen Stress,
- ☺ es stärkt das Herz-Kreislauf-System und regt das Verdauungssystem an,
- ☺ es stärkt das Immunsystem und dämpft das Schmerzempfinden,
- ☺ es unterstützt die Selbstheilungskräfte und ist ein natürliches Antidepressivum,
- ☺ kräftigt die Rumpfmuskulatur, verbessert die Aufmerksamkeit und die Lernfähigkeit
- ☺ und es kann einen positiven Einfluss auf die Gedankenwelt, die Psyche und die sozialen Beziehungen haben.

Lachyoga auf den Punkt gebracht ist: Spaß, Entspannung, Lebensfreude.

Für diese Veranstaltungen kann ich gebucht werden:

Traditionelles Lachyoga

in Kindergärten, Schulen, Unternehmen und Organisationen, für Selbsthilfegruppen, Senioreneinrichtungen und Privat

Lachyogakraftpaket für Kindergarten und Grundschule (incl. Workshop: „Lachyoga kennenlernen“ + Ausbildung von 2 Erzieher*innen und eine gemeinsame Lachyogasession)

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 auszutoben. Die Entspannungselemente, wie die aktive Atmung und Meditation, sind elementar. Lachyoga lässt sich im Kindergarten, in der Grundschule und im Alltag sehr gut einbauen.

Prima geeignet für: Erzieher*innen und Sozialpädagog*innen, ebenso geeignet für Trainer*innen von Kinder- und Jugendgruppen, Eltern und Großeltern

Darüber hinaus biete ich:

- Lachwanderungen
- Workshop: „Lachen ist die beste Medizin“
- Workshop: „Mit Leichtigkeit und Lebensfreude durch den Alltag“
- 1:1 Lebensfreudecoaching
- Lachend in den Tag im Einzelcoaching
- Lachen im Garten - Einzelcoaching im eigenen Garten
- Workshop „Lachend in den Tag“

- **Ausbildung „Lachend in den Tag“**
- **Lachyoga-Businesscoaching**