

# Wir singen, spielen und lachen mit Kids Teil 1 Lachyoga kennenlernen

Ein Mitmach- und Mitlach-Workshop für Erwachsene, die Kindern  
ihre natürliche Fröhlichkeit und Spielfreude erhalten möchten.

## Wann & Wo

Sonnabend, 15.02.2020

von 09:00 bis 13 Uhr

M.-Niemöller-Str. 7

ThKiZ „Anne Frank“

07747 Jena

Dauer: 4 x 45 min + Pausen  
incl. Script und Zertifikat  
mehr als 50 Übungen

Kosten: 50,00 € pro Person



**Durchführung:**  
**Kerstin Sauerbrey**  
**zertifizierte Lachyoga-Lehrerin**

„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 lange zu konzentrieren.“

Kontakt:

Tel.: 03628/5153327

Mobil: 0157/37606349

Mail: [alle@lachen-mit-kerstin.de](mailto:alle@lachen-mit-kerstin.de)

web: [lachen-mit-kerstin.de](http://lachen-mit-kerstin.de)

## 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 Kindern viel mehr zu Lachen. Sie lernen Lachyoga – das Lachen ohne Grund - kennen und erhalten viele Tipps, wie Sie Kinder in die Bewegung und die 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 der Kindheit, an die man sich gerne zurück erinnert. Momente, die selten und kostbar sind. Dieses schöne Geschenk sollten wir ihnen und uns viel öfter und ganz bewusst machen.

### Lachyoga für Kinder?

Kinder wollen sich bewegen, wollen toben, lachen und spielen. Lachyoga bietet eine wundervolle Möglichkeit, Freude zu erleben, herzlich und laut zu lachen, zu spielen und sich über aktive Atmung und Bewegung auszutoben. Die Übungen können in kurzen Sequenzen oder auch als Sportstunde angeboten werden. Beim Lachen werden über 200 Muskeln bewegt.

### Wer hat's erfunden?

Lachyoga wurde 1995 durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri (Yogalehrerin) entwickelt.

### Positive Effekte

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

**Ein Workshops für:** KindergärtnerInnen, GrundschullehrerInnen, HortnerInnen, Kinderkrankenschwestern, Kinder- und JugendtrainerInnen, Tagesmütter, Familienbegleiter, Eltern und Großeltern. Mit den praktischen Anwendungsmöglichkeiten gestalten Sie abwechslungsreiche Pausen oder z. B. 30-minütige Bewegungseinheiten.

Incl. Skript mit allen Übungen und Spielen

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