

Wichtiger Hinweis:
Termin verschoben auf:
Sonntag, 3. April, 09:30 Uhr

„Mit Spiel und Spass entspannen“

Lachyoga für Eltern mit ihren Kindern

Workshop auf dem Lachyoga Kongress 2011 vom 01.04. bis zum 03.04.2011

Warum ist das gemeinsame Lachen der Eltern mit ihren Kindern so wichtig?

Auch schon kleine Kinder sind großem Stress ausgeliefert.

Die Eltern stellen zu hohe Erwartungen an die Kinder.

Kinder und Erwachsene müssen „funktionieren“.

Aggressionen bauen sich auf.

Informationsflut, Reizüberflutung und überforderte Eltern fordern ihren Tribut an das Lachen.

Positive Einstellung zu Spaß, Spiel und Lachen geht verloren.

Tägliche gemeinsame Lachübungen in Verbindung mit Bewegung helfen, die Einstellung zum Lachen, Spielen und Lernen zu erhalten.

Gemeinsames Lacherlebnis

Die Eltern lernen von ihren Kindern, denn die können sich noch „kugeln“ vor Lachen.

Gemeinsame Entspannung mit Spiel und Spaß ohne großen Aufwand.

Die Kinder erleben ihre Eltern entspannter und fröhlicher.

Stress-Situationen können besser gemeistert werden.

Dies stärkt die Beziehung und das positive Miteinander.

Die gesundheitlichen Vorteile dieses heilsamen Naturheilverfahrens sind erheblich.

Auch wird das Immunsystem gestärkt.

Die kreativen Fähigkeiten werden gefördert. Das Selbstvertrauen entwickelt sich.

Lachen verbessert die mentale, sportliche, Leistungsfähigkeit.

Eltern und ihre Kinder lernen das Leben leichter zu nehmen und mehr Lebensfreude in den Alltag zu bringen. Wenn die Fröhlichkeit zu einer Lebensart in den Familien wird, können alle eine positive Einstellung bewahren.

Entspannte Kids, entspannte Eltern!

Täglich gemeinsam 10 Minuten Lachen, in der Familie, im Kindergarten, in der Schule, vor dem Unterricht, vor dem Sport, der Arbeit hilft allen entspannt und positiv den Alltag zu meistern.

Beliebte Übungen mit Kindern

- Hoho-hahaha Klatschen
- Gorilla und weitere Tiere
- Lachen verschenken
- Lachrakete
- Fingerübungen
- Zaubertrank
- Lachsuppe
- Lachdusche
- Laufsteg mit Applaus
- Pferderennbahn
- Loben
- Quatschgeschichten, Brabbeln
- Entspannungs- und Atemübungen
- Spiel und Spass und vieles mehr



Gisela Dombrowsky, Lachyoga-Trainerin

Mitglied im Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.

und Lachyoga-Leiterin nach Dr. Madan Kataria CLYT

Benzstraße 10 41462 Neuss 02131 959891 info@mit-lachen-zum-erfolg.de

www.mit-lachen-zum-erfolg.de