

Laugh & Learn

"Es gibt nicht den geringsten Beweis dafür,
dass das Leben ernst sein muss!"

Brendan Gill



09. Mai 2020
10:00-18:30 Uhr
Bessunger Forst
64287 Darmstadt

Mach mit und lach mit!

Swinging Happiness

Laughter Wellness

Das Kind in Dir

Gibberish

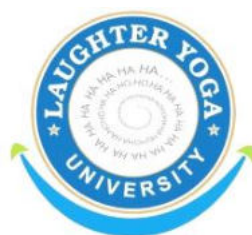
Body Percussion

Körper-Reise

LY sitzend

Playtime

Aus der Praxis für die Praxis



Du kennst Lachyoga und möchtest Deine Praxis vertiefen? *Laugh & Learn* ist die Antwort. Ein ganzer Tag Spaß für Lachyogaleiter-*/Lehrer*innen und aktive Lachyogis.

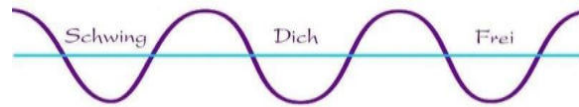
© LACHYOGA
WIESBADEN

Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen.

Swinging Happiness

Auf dem Trampolin bringst du mit Leichtigkeit dein Herz- Kreislaufsystem in Schwingung. Jeder Muskel und jede Körperzelle wird von dieser Schwingung sanft bewegt, aktiviert und gelockert. Springen macht glücklich und sorgt für Stressabbau. Kombiniert mit Lachübungen erlebst du Leichtigkeit und pure Lebensfreude. Probiere es einfach und staune!

Mit Manuela Dumbeck



Das Kind in Dir

Kindliche Verspieltheit führt schnell zu spontanem, leichtem und freudvollem Lachen. Sie ermöglicht das Sein im Moment und den spielerischen Umgang mit dem, was sich zeigt. Erkunde deine eigene Verspieltheit. Finde einen leichten, kreativen Zugang zu alten und neuen (Lach-)Übungen. Mit Freude und Achtsamkeit, ganz im Hier und Jetzt. Bereichernde Impulse für dich und deine LY-Stunden.

Mit Sandra Mandl

fiolito.de

Körper-Reise zum Drachenlachen

Schüttel den Alltag ab und lausche, wie dein Lächeln durch den Körper reist. Wenn dann der Lachdrache erwacht, das Lachen entfacht und zum Lachgriff übergeht, sind deine Lachmuskeln bestens aufgewärmt.

Mit Grit Senfter



Sitzen & lachen

Von der körperlichen Belastung entsprechend einer leichten Gymnastik lässt sich LY wunderbar auf dem Stuhl ausüben. Gruppen mit besonderen Bedürfnissen haben sitzend einen einfacheren Zugang zu dieser Kombination aus Lachen und Bewegung.

Mit Martina Hildebrandt

Seeheim-Jugendheim

Body Percussion

Entdecke Deinen Körper als einzigartiges Rhythmus- und Klang-instrument. Wir verbinden Bewegung, Rhythmus und Sprechen auf spielerische Art. Lass dich überraschen mit der Badewanne in der Savanne oder Beeren & Bären im Wald. Lachyoga in Verbindung mit Body Percussion: getestet und für gut befunden!

Mit Monika Roth

Lachschule



© LACHYOGA
WIESBADEN

Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen.

Laughter Wellness nach Sebastien Gendry©

Laughter Wellness als Weiterentwicklung des Lachyoga hat zum Ziel, auf allen Ebenen positive, emotionale Energien aufzubauen und dauerhaft zu halten. Dieses Wellness- & Wohlfühltraining verbessert Gesundheit und Lebensqualität. Die Übungen können lange ausgedehnt werden, ohne dass Erschöpfung eintritt. Laughter Wellness ist auch für Senioren oder beeinträchtigte Personen empfehlenswert.

Mit Heike Müller



Gibberish

Das universelle Kommunikationsmittel - weltweit verständlich und mit unverwechselbarem Charakter kannst du mit Gibberish jedes Date wagen. Mal laut, mal leise, frech, wild oder schüchtern.

Mit Sabine Dreyer

LACHYOGA
Baden Baden

Playtime

Spiele, Spiele, Spiele

Zählen, schütteln, springen, rennen, fangen, singen, rechts-links klatschen, weiterlachen ☺

Im Grunde brauchen wir (fast) nichts außer unserer Ideen und etwas Kreativität. Spiele für Gruppen mit viel Spaß an der Freud.

Mit	Christine	Lachclub Wonnegau
	Kerstin	Lachen mit Kerstin
	Kosima	LACHYOGA WIESBADEN
	Sabine	<i>LACHYOGA Baden Baden</i>

Teilnahmebeitrag: **60,- € ganzer Tag**
incl. Tee, Obst, Kekse



Anmeldung unter lachyoga@vodafoneemail.de

www.lachyoga-wiesbaden.de

0160 7989466

0611 3085834

© **LACHYOGA**
WIESBADEN

Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen.