

Lachyoga mit Eltern und ihren Kindern

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

Auch schon kleine Kinder sind großem Stress ausgeliefert.

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

Positive Einstellung zu Spaß, Spiel und Lachen geht verloren.

Tägliche gemeinsame Lachübungen 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.

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

- Gorilla
- Pinguin
- Huhn
- Lachen verschenken
- Lachrakete
- Fingerübungen
- Mix-Getränk
- Laufsteg mit Applaus
- Loben
- Spiel und Spass

Gisela Dombrowsky, Lachyoga-Trainerin

Mitglied im Verband der deutschen Lachyoga-Therapeuten eV

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