

## 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.

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

Anmeldung unter [lachyoga@vodafonemail.de](mailto:lachyoga@vodafonemail.de)

[www.lachyoga-wiesbaden.de](http://www.lachyoga-wiesbaden.de)

0160 7989466 0611 3085834

© LACHYOGA  
WIESBADEN

## 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 Freude.

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

*Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind.*

## Laugh & Learn

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

*Brendan Gill*



**Lachen bereichert nicht nur das eigene Leben. Andere zum Lachen zu bringen und selbst zu lachen, macht glücklich.**



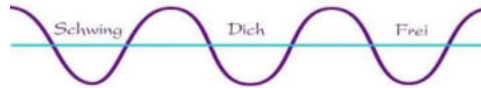
**Mach mit und lach mit!**

*Wir sind glücklich, weil wir lachen.*

## Swinging Happiness

**Auf dem Trampolin** bringst du mit Leichtigkeit dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung. 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



## Body Percussion

**Entdecke Deinen Körper** als einzigartiges Rhythmus- und Klanginstrument. 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



## 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



*Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind.*

## 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



## 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 Lachangriff übergeht, sind deine Lachmuskeln bestens aufgewärmt.

Mit Grit Senfter



## 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

## 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

*Wir sind glücklich, weil wir lachen.*