

Lachyoga



2.Übungsstunde

Datum 18.11..21

Folgende Kinder waren heute dabei:

Klara	Zoe	Robin	Emil
Fynn	Leonhard	Elli	Betti
Eleni	Gretje	John	Louisa
Erik	Matthias	Ame+Adrian	Ellas

Hier eine kurze Zusammenfassung des Aufbaus.

- **Begrüßung:** Wir begrüßen uns und den kleinen Drachen Fridolin.
 - Gemeinsames Lachen und Drachenwerfen mit Fridolin.
 - Danach folgt eine Atemübung (Herz-Atmung S.81), siehe Aushang!!

- **Erwärmung:** Lachübung zum Begrüßen und zum Warm- werden
 - Begrüßungslachen : „Schüchternes Lachen“(S. 42), siehe Aushang!!
 - Klatschübung „Gruppen-Rhythmus“ : „Klatschen mit dem Gegenüber“(S.35) siehe Aushang!!
 - Danach folgt wieder die Atemgrundübung (S.80).

- **Hauptteil:** Dynamische Lachübungen für den Hauptteil
 - „Lachcreme“ (S.61), siehe Aushang!!
 - Klatschübung: „Vormachen-Nachmachen“ (S.37), siehe Aushang!!
 - Atemübung: „Seufz-Atmung“ (S.81) siehe Aushang!!

- **Entspannung:** Lachübung zum Abschluss
 - „Der Lachstern“ (Lachmeditation S.78) siehe Aushang!!
 - Ein kurzer Einklang mit Klangschale, Sansula und Klangstab.
 - Danach haben wir uns mit einer Fantasiereise gemeinsam entspannt (Buch: 15 Fantasiereisen für Kd. S.64, CD2 „Stell dir vor der Winter ist da“).

- **Verabschiedung:** Kleine Erzählrunde mit „Fridolin“ zu diesem Sinneserlebnis.