



Lachen ist gesund
mit und ohne Grund

Zertifikat

Christine S. Hesse

wird hiermit die erfolgreiche Teilnahme
am Workshop „Wir singen, spielen und
lachen mit Kids – Lachyoga kennenlernen“

am 15.02.2020 bestätigt.

Workshopinhalte:

Inhalt: Klatsch-, Atem-, Dehn- und Lachübungen aus dem Lachyoga, welche entspannen und bewegen: Eisbrecher, Motivierendes, Achtsamkeit und Kreativität Förderndes, Gehirnjogging, Gibberisch und darüber hinaus: Spiele, Lieder, „Lachend in den Tag für Kids“ u.v.a.m. Mit diesen Erfahrungen gelingt es abwechslungsreich kurze Pausen oder auch eine 30 minütige Bewegungseinheit zu gestalten.

Kerstin Sauerbrey
zertifizierte Lachyogalehrerin (CLYT)

Lachen mit & ohne Grund
Kerstin Sauerbrey
Bertolt-Brecht-Str. 3
99310 Arnstadt

Jena, den 15.02.2020

Ort / Datum