



**Gerd Friedl**

Zertifizierter Lachyoga-Leiter

Spitzgasse 11 - 7551 Stegersbach

Handy: +43 (0)664/4421376 - Mail: [gerd.friedl@web.de](mailto:gerd.friedl@web.de)  
[www.lachyoga-gerdfriedl.jimdofree.com](http://www.lachyoga-gerdfriedl.jimdofree.com)

## Lachyoga für Kinder im Kindergarten und in der Schule

### Lachyoga als Mittel gegen Leistungsdruck



#### Leistungsdruck schon in Kindergarten und Schule:

- Auch schon kleine Kinder sind großem Stress ausgeliefert.
- Die Eltern, Erzieher und Schule stellen zu hohe Erwartungen an die Kinder.
- Kinder und Jugendliche müssen funktionieren.
- Aggressionen bauen sich auf.
- Informationsflut, Reizüberflutung und überforderte Eltern fordern ihren Tribut an das Lachen.
- Weniger Bewegung im Freien dadurch geht die positive Einstellung zu Spaß, Spiel und Lachen verloren.
- Tägliche gemeinsame Lachübungen in Verbindung mit Bewegung helfen, die Einstellung zum Lachen, Spielen und Lernen zu erhalten.

Die Hirnforschung und führende Experten der Neurobiologie weisen immer wieder darauf hin, wie wichtig das Spielen, Bewegen, Singen und Lachen für leichtes Lernen sind. Nur wenn Lernen Spaß macht, die Begeisterung geweckt wird und alles ohne Leistungsdruck geschieht, können sich die Kinder entwickeln und es werden schlaue Kinder.

#### Wirkung eines gemeinsamen Lacherlebnisses im Kindergarten bzw. in der Schule:

- Kinder können sich noch „kugeln“ vor Lachen.
- Entspannung mit Spiel und Spaß ohne großen Aufwand.
- Die Kinder werden entspannter und fröhlicher.
- Stress-Situationen auch bei Krankheit können besser gemeistert werden.
- Dies stärkt 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.
- Kinder erfahren wieder mehr Lebensfreude
- Wenn Fröhlichkeit, Kreativität und Begeisterung in den Alltag einzieht, können alle eine positive Einstellung bewahren.

### **Entspannte Kids und fröhliche Kids = Gesunde und schlaue Kids:**

Täglich gemeinsam 10 Minuten Lachen, in der Familie, im Kindergarten, in der Schule, vor dem Unterricht, hilft allen entspannt und positiv den Alltag zu meistern.

### **Entspannte ErzieherInnen, PädagogInnen = Entspannte Kinder.**

#### Meine Empfehlung:

**Lachyoga und Lachtraining als Fortbildung für ErzieherInnen und LehrerInnen.**





## **5 Vorteile von Lachyoga für Schüler und Schülerinnen**

### **1. Fördert die gesunde emotionale Entwicklung**

Durch das Spielen entwickeln Kinder emotionale Intelligenz wenn sie aufwachsen. Allerdings spielen sie heute kaum mehr physisch sondern kleben eher an ihren Mobiltelefonen, Fernseh- und Computerbildschirmen. Lachyoga fordert Kinder auf, wieder körperlich zu spielen und sich voll und ganz auszudrücken, was ihrer emotionalen Entwicklung zugute kommt.

### **2. Verbessert die schulische Leistung**

Die Erhöhung der Netto-Sauerstoffversorgung von Körper und Gehirn hilft den Kindern konzentriert zu bleiben und gute Schulleistungen zu erbringen.

### **3. Baut körperliche Ausdauer auf**

Da Lachyoga eine körperliche Betätigung ist, hilft es, einen gesunden Körper zu entwickeln und die körperliche Ausdauer zu erhöhen. Dies hilft den Kindern ein gesundes Körpergewicht zu erhalten und wirkungsvoll Sport zu treiben. Die körperliche Ausdauer ist abhängig von der Atemleistung.

Wie viel man physisch leisten kann ohne außer Atem zukommen, hängt von der Lungenkapazität ab. Lachyoga Übungen verbessern die Atemleistung und damit die Kondition beim Sport.

### **4. Entwickelt das Selbstvertrauen**

Durch die Förderung ausgelassenen Selbstausdrucks finden Kinder ihre eigene Stimme. Ihr Selbstvertrauen und ihre Führungsqualitäten verbessern sich ganz natürlich. Lachyoga-Übungen bauen Hemmschwellen und Schüchternheit ab. Dies führt zu besserem Selbstbewusstsein, vor der Öffentlichkeit oder auf der Bühne zu sprechen.

### **5. Steigert die Kreativität**

Da das Spiel den Kern von Lachyoga bildet, wird dir rechte Gehirnhälfte aktiviert.

Dies steigert die Kreativität auf verschiedenen Ebenen.