

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 14 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kids



Gisela Dombrowsky, Pionierin in vielen Lachyoga-Bereichen, und sehr aktiv beim Lachen mit Senior:innen und Kindern, ist Lachyoga-Master-Trainerin und mit vollem Herzen dabei, es in alle diese Bereiche zu bringen. Ihre zutiefst liebevolle Art, ihr aus dem Herzen kommendes Lachen, das alle verbindet, alle integriert, jede:n einzelnen sieht und wertschätzt, macht das Lachen mit ihr zu einem wunderbaren Erlebnis.

Es heißt, dass Kinder sowieso so viel lachen und als Erwachsene viel seltener gelacht wird. Sollte das Lachen also eher zu den Erwachsenen gebracht werden? Als Gisela angefangen hat mit Lachyoga, hat auch sie damit angefangen, mit Erwachsenen zu lachen. Doch als sie dann 2008 damit begann, mit Kindern zu lachen, und sie merkte, wie wichtig es ist, das Lachen und Lachyoga auch zu den Kindern zu bringen. In dem Kindergarten, in dem sie 2008 begonnen hat, das Lachen mit Kindern für sich zu entdecken, lacht Gisela nach wie vor, sofern es möglich ist. Wer sie heute mit Kindern lachen sieht, kann sich kaum vorstellen, dass sie zu Beginn keine Ahnung hatte, was sie mit den Kindern tun und machen soll.

„So war das [Lachen mit Kindern] immer ein Geben und Nehmen.“

(Gisela Dombrowsky beim Mittagstisch)

Lachyoga mit Kindern ist anders als mit Erwachsenen, Atemübungen und Übungen müssen angepasst werden. Einfach ist es nicht immer, die Freude überwog jedoch bei Gisela immer. Und sie hat auch Anregungen von den Kindern erhalten, die sie beim Lachen mit Erwachsenen dann umgesetzt hat. Mittlerweise hat sie mit vielen vielen unterschiedlichen Kindern in allen Bereichen gelacht und sie stellt immer wieder fest: Mit Kindern lachen ist extrem wichtig.

„Auch schon kleinste Kinder leiden unter Schlafstörungen, haben Magenprobleme, Rückenschmerzen, Migräne, sind aggressiv, haben Stress.“

(Gisela Dombrowsky beim Mittagstisch)

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 14 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kids

*„Man weiß ja auch: Lachen und Lernen ist ein ganz wesentlicher Faktor. Oder Bewegung und Lernen. Und das sind alles Dinge, die wir im Lachyoga nutzen.“
(Gisela Dombrowsky beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Man weiß inzwischen, dass schon Kinder unter Burnout leiden können. Es ist so wichtig, mit Kindern zu lachen, zu spielen, Spaß zu haben. Aus Eltern-Kind-Seminaren, die sie gegeben hat, weiß Gisela, dass Eltern manchmal gar keine Zeit mehr dafür haben, mit den Kindern Spaß zu haben. Und so ist es ihr ein großes Anliegen, Lachyoga zu den Kindern zu bringen.

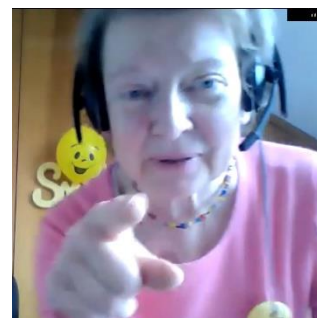


Ihr Wissen darüber, wie das Lachyoga Kindern und Jugendlichen näher gebracht werden kann, gibt sie gern weiter, in Fortbildungen für Lachyoga-Kolleg:innen, für Lehrer:innen, in Workshops, im Gespräch.

*„Ich kann nicht überall gleichzeitig sein. Und es ist wichtig, dass viele Lehrer:innen das Lachen tatsächlich auch in die Schulen bringen.“
(Gisela Dombrowsky beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Das Spielerische, das Lachen soll überall hinein: Yogalehrer:innen wie Sportlehrer:innen werden von ihr fortgebildet, um Lachyoga zu verbreiten und vielen Kindern damit zu helfen.

*„In dem Moment, in dem Schüler:innen (auch ältere) merken, was das Lachyoga mit ihnen macht, fordern sie es auch ein.“
(Gisela Dombrowsky beim Lachyoga-Mittagstisch)*



Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

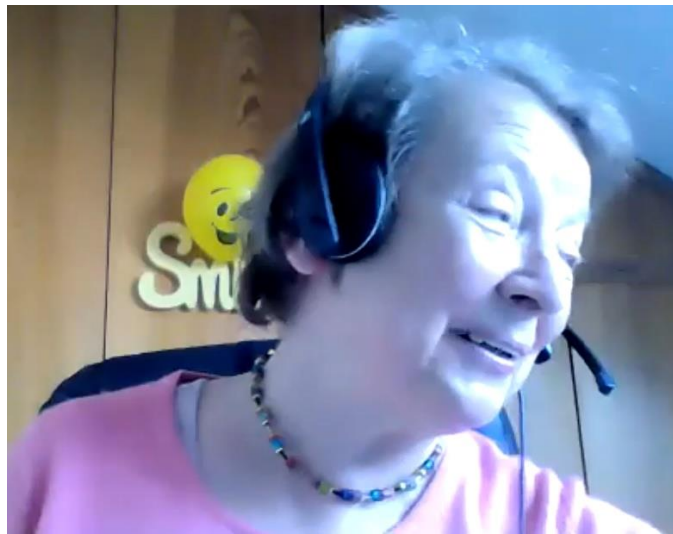
Jetzt Reinhören!

www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 14 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kids

Wie wichtig es auch schon für Kinder ist, eine Balance zwischen Spannung und Entspannung zu haben, davon kann Gisela viel berichten. Auch bei ihren Lachyoga-Einheiten mit den Kindern gibt es am Ende eine Ruhephase.



Gisela hat gleich im März 2020 begonnen, online Lachyoga anzubieten. Von einem Lehrer, den sie in Lachyoga ausgebildet hat, wurde sie angeschrieben, ob sie nicht auch mit Schüler:innen Lachyoga machen kann. Die Roland-Berger-Stiftung fördert Schüler:innen aus sozial benachteiligten Familien und bei einem solchen Förderprogramm ergänzt Gisela das Lernen, Üben, Denken, Sitzen mit Lachen, Bewegung, Freude, Spaß.

„Es war wirklich spannend, die Kinder zu sehen und in Bewegung zu bringen. Sie haben ja den ganzen Tag vor dem Bildschirm gesessen. Und was sie für einen Spaß hatten, sie wirbelten und man sah sie hin- und hersausen über den Bildschirm. Ich war hinterher auch selbst schweißgebadet, aber es hat toll funktioniert.“

(Gisela Dombrowsky beim Lachyoga-Mittagstisch)



Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 14 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kids

Besonders jetzt, in dieser Zeit, wo Kinder keinen Präsenzunterricht mehr haben, Freunde und Freundinnen nicht treffen können und nicht mit ihnen spielen können, ist es so wichtig, dass Bewegung, Freude, Spaß und Lachen zu ihnen kommt. Wenn es nicht vor Ort geht, dann eben online!

„Mir ist es ein extremes Anliegen, dass das Lachen wirklich an die Kinder gebracht wird – besonders jetzt.“

(Gisela Dombrowsky beim Lachyoga-Mittagstisch)



So viel Bewegung wie möglich – auch am Computer!

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 14
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kids

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

→ <https://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum LY-Mittagstisch-Interview mit Gisela Dombrowsky

→ <https://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch/details/14-happy-kids.html>

Link zur Homepage von Gisela Dombrowsky

→ <https://www.mit-lachen-zum-erfolg.de/>

Buch: Burnout-Kids

→ https://www.fairbuch.de/shop/article/28867486/michael_schulte_markwort_burnout_kids.html

Buch von Hildegard Kroll-Saurbier („Lachende Pause“)

→ https://www.fairbuch.de/shop/article/39261256/hildegard_kroll_saurbier_lachyoga_partitur.html

Förderung der Roland-Berger-Stiftung

→ <https://www.rolandbergerstiftung.org>

Buch von Alfred Kirchmeier, Rettet die Purzelbäume

→ <https://www.vabene.at/collect/sachlach/226-8.htm>

Buch von Cornelia Leisch, Lachyoga mit Kindern

→ https://www.fairbuch.de/shop/article/29783974/cornelia_leisch_lachyoga_mit_kindern.html