

LachYoga Übungen für ein gesundes Stressmanagement überall und jederzeit

Lachen als Atemübung – kleine Lachmeditation

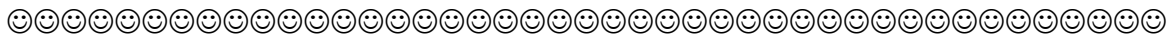
Bei dieser Übung ein paar Atemzüge nur den Atem wahrnehmen ohne diesen zu verändern, dann den Einatem bis zum Hosenbund fließen lassen und ausatmen. Dies wieder 3- 5 Atemzüge praktizieren und im Anschluss den Ausatem mit einem gedehnten ha unterstützen. Und nach weiteren 3 Atemzügen aus dem ha eine hahahaha..... machen so lange bis Du vollständig ausgeatmet hast. Aus dem hahahaha..... darf dann auch ein Lachen werden



Mülleimerlachen – aktive Soforthilfe für alle Belastungen

Mit den Armen eine imaginäre Mülltonne umarmen und mit der rechten Hand mit einem ha öffnen.

Nun sich vorstellen was man loswerden möchte und dies mit 3 kraftvollen ha in die Mülltonne werfen. Mit einem weitem ha den Deckel schließen und die Tonne freudvoll und einem Lachen wegsticken.



Keine Ahnung Lachen – mach Dich frei – lass alle Anspannung los

Einatmend die Schultern bis zu den Ohren hochziehen und ausatmend die Schultern wieder fallen lassen. Beim Ausatmen und Loslassen einfach los lächeln/lachen.



Wünsch Dir was lachen – sich positiv stimmen

Einatmend mit einem Wunsch und beiden Händen zum Herzen gehen – Ausatmend Arme über den Kopf gerade nach oben, den Wunsch in den Himmel schicken – Einatmend die Arme waagrecht zur Seite , Handflächen zeigen nach oben und ausatmend in der Position verweilen und sich freuen, dass der Wunsch in Erfüllung geht



Ein Ziel der LachYoga Bewegung ist es den Frieden in der Welt zu fördern, deshalb lasst uns jetzt umso dafür tun und lasst uns Freude und Zuversicht verbreiten 😊

DANKE für Deine Unterstützung und bleib gesund und optimistisch!!!!