

Lachübungen für zuhause!



- J Recken, Strecken, Gähnen
- J In mich hinein kichern: Einatmen, Kopf neigen, ausatmen und kichern
- J Westliches Begrüßungslachen: Hände schütteln und anlachen
- J Keine Ahnung-Lachen: Schultern hochziehen und lachen
- J Vorbeugendes Lachen: selbsterklärend J
- J Über mich selbst lachen: mit Zeigefinger auf die Thymusdrüse klopfen und lachen
- J Augezudrücken-Lachen: selbsterklärend J
- J Die Zeit weglachen-Lachen: auf die Armbanduhr zeigen und lachen
- J Anerkennungslachen: auf die Schulter klopfen und lachen
- J Berge ablachen: Aufgaben, die vor mir liegen auf einen Berg werfen und dann mit ho ho hahaha „ablachen“
- J Morgenritual: Recken und Strecken, Pinguingang, Das Lachen am Spiegel einstellen: linker Zeigefinger zieht linken Mundwinkel nach oben mit ho rechter Zeigefinger zieht rechten Mundwinkel nach oben mit ho, dann mit hahaha in den Spiegel lachen
- J Das Lachen in die Welt schicken: Das Lachen tief aus mir herausholen mit hoho, hochspringen, die Arme in die Luft und mit hahaha das Lachen in die Welt schicken

Viel Spaß wünscht

Beate

