

Programmübersicht

Kleine Einleitung



Wer bin ich?
Wer seid ihr?

Wie geht es euch in diesem Moment?
Was ist Lachyoga?

Wie geht und funktioniert Lachyoga?



Jetzt wird gelacht, gespielt und entspannt (Lachyogaübungen)



Kurzes Blitzlicht

Fragestellung: Wie geht es euch jetzt, nach dem Lachyoga und spürt ihr die Veränderung?

