

☺ Ein paar Impulse für das Freiwilligen-Forum-Wedel ☺



☺ Body-to-Brain-Übungen ☺

Siegerpose, Klatschen, Wippen, Schnipsen, Tanzen
Ausschütteln, Stampfen, Winken, Seufzen
„Ich hab’ die Haare schön!“

Freunde allein oder zusammen mit abschließendem „Sehr gut, sehr gut, wunderbar!“
Lachcreme, Lachstaub, Lachluft
Wieder alles richtig gemacht!



Menschen sind Wechselwesen und brauchen nach Anspannung auch Entspannung...

Übungen für ein höheres Energielevel: Energiemaschine, Klatschen, 1-m-Lachen
Übungen für Entspannung: Blumenatmung, Wolken teilen, 4711-Atmung



„Keine Schuld, keine Scham, kein Bedauern, kein Bewerten...
Hallo Lachen! Hallo Liebe! Hallo Leben! Hallo Freiheit!“

Herzliche Grüße und alles Gute,

☺ Anne Haase ☺