

Modul 7 â Body&n Brain & Lachyoga

Description

Modul 7 â Body&n Brain & Lachyoga

Ziele

- Körper&bungen zur Aktivierung
- Resilienz stärken
- Lachyoga als Ressource nutzen

Äbungen

- 5-Minuten-Resilienz-Äbung
- Lachyoga-Impuls

Transfer

Kurz-Einheiten in den Unterricht integrieren.

Zur Übersicht

â Vorheriges Modul

N&chstes Modul â

Date Created

20. November 2025

Author

anjajolk