



5 Vorteile von Lachyoga für Schüler

1. Fördert die gesunde emotionale Entwicklung

Durch das Spielen entwickeln Kinder emotionale Intelligenz wenn sie aufwachsen. Allerdings spielen sie heute kaum mehr physisch sondern kleben eher an ihren Mobiltelefonen, Fernseh- und Computerbildschirmen. Lachyoga fordert Kinder auf, wieder körperlich zu spielen und sich voll und ganz auszudrücken, was ihrer emotionalen Entwicklung zugute kommt.

2. Verbessert die schulische Leistung

Die Erhöhung der Netto-Sauerstoffversorgung von Körper und Gehirn hilft den Kindern konzentriert zu bleiben und gute Schulleistungen zu erbringen.

3. Baut körperliche Ausdauer auf

Da Lachyoga eine körperliche Betätigung ist, hilft es, einen gesunden Körper zu entwickeln und die körperliche Ausdauer zu erhöhen. Dies hilft den Kindern ein gesundes Körpergewicht zu erhalten und wirkungsvoll Sport zu treiben. Die körperliche Ausdauer ist abhängig von der Atemleistung. Wie viel man physisch leisten kann ohne außer Atem zukommen, hängt von der Lungenkapazität ab. Lachyoga Übungen verbessern die Atemleistung und damit die Kondition beim Sport.

4. Entwickelt das Selbstvertrauen

Durch die Förderung ausgelassenen Selbstausdrucks finden Kinder ihre eigene Stimme. Ihr Selbstvertrauen und ihre Führungsqualitäten verbessern sich ganz natürlich. Lachyoga-Übungen bauen Hemmschwellen und Schüchternheit ab. Dies führt zu besserem Selbstbewusstsein, vor der Öffentlichkeit oder auf der Bühne zu sprechen.

5. Steigert die Kreativität

Da das Spiel den Kern von Lachyoga bildet, wird dir rechte Gehirnhälfte aktiviert. Dies steigert die Kreativität auf verschiedenen Ebenen.