



WORKSHOPS LEITERKON 2026



In diesem Dokument findest du alle ausgeschriebenen Workshops für den Leiterkongress 2026.

Nun liegt es an dir: Wähle in jedem Workshopblock den Workshop, der dich am meisten anspricht, und trage dich im [Anmeldetool](#) dafür ein.

Dort gibst du auch an, wann du anreist, übernachtet und welche Verpflegung du dir wünschst – damit für dein leibliches Wohl auf deiner Reise bestens gesorgt ist.

Manche Workshops sind besonders begehrt und schnell ausgebucht. Sollte dein Wunsch bereits vergeben sein, wähle einfach eine passende Alternative – oft verbergen sich gerade dort unerwartete Schätze.

Am Tag deiner Ankunft erhältst du deinen persönlichen Stundenplan – deinen ganz eigenen „Reiseplan durchs Märchenland“, der dir zeigt, wohin dein Weg dich in den einzelnen Blöcken führt.

Falls du selbst einen Workshop anbietest oder anderweitig eingebunden bist, kannst du im entsprechenden Block „Ich bin nicht anwesend / Ich habe etwas anderes zu tun“ auswählen.

Ein kleiner Tipp aus dem Märchenbuch: Es lohnt sich, schon am Freitag anzureisen und bis Sonntag zu bleiben. Am Freitag erwartet dich ein auf die Stufen abgestimmtes Programm und am Samstagabend ein besonderes Highlight, das den Tag stimmungsvoll ausklingen lässt.



ÜBERSICHT ALLER WORKSHOPS



Samstag, 04. Juli 2026 - Block 1, 09:30 - 12:00 Uhr:

Zaubern mit Technik

Schneewittchen und die 7 Erste-Hilfe-Tricks

Mitmachen möglich machen: echte Beteiligung ist kein Märchen

Kohten bauen leicht gemacht

Hänsel und Gretel 2 – Der Weg aus dem dunklen Wald

Es war einmal... „Der Zirkus“....

Digitale Lebenswelten

Bogenschießen für Einsteiger

Aktionen finanzieren – Zuschüsse für eure Pfadprojekte

Act Creative – Beteiligung mal anders

Die Demokratie und ich – Methoden für das eigene Demokratieverständnis

Kochen auf dem Hike – Wir füttern das Hexenhaus

Lachyoga – Lachen ohne Grund

Sonntag, 05. Juli 2026 - Block 3, 10:00 - 12:30 Uhr

Vertiefungsschulung sexualisierte Gewalt durch Kinder und Jugendliche

Veggie kochen für 40 Hungrige

Stark vor Sucht – Prävention in der Jugendarbeit

Jurten bauen leicht gemacht

Ist da mehr? - Gruppensituationen spirituell deuten

Filme schauen für Fortgeschrittene

Dem Ruf des Zauberwaldes folgen – Methoden zur Natur- und Erlebnispädagogik

Pen&Paper-Rollenspiel in der Gruppenstunde

Gewaltfreie Kommunikation

Lachyoga – Lachen ohne Grund

Samstag, 04. Juli 2026 - Block 2, 13:00 - 15:30 Uhr:

Zaubern mit Technik

Vertiefungsschulung sexualisierte Gewalt durch Kinder und Jugendliche

Takekn und Spleißen: wie Knoten – nur besser

Schneewittchen und die 7 Erste-Hilfe-Tricks

Meet the world – Internationale Begegnungen schaffen, die verbinden

Leitendengewinnung in der DPSG

Lagerfeuermusik mal anders

Kleine Kohtenkonstruktionen

Der Topf voll Gold am Ende des Regenbogens – über Kobolde, Vielfalt und wie wir an das Gold kommen

Bogenschießen für Einsteiger

Psychische Erste Hilfe – die Basics für emotional herausfordernde Momente

Recht haben – Auch Märchen haben Gesetze

Pen&Paper-Rollenspiel in der Gruppenstunde



4. JULI - BLOCK 1 - 9:30 - 12:00 UHR



Zaubern mit Technik

Jede*r von euch kann zaubern! (Oder zumindest so tun...). Und genau das werdet ihr in diesem Workshop lernen. Wir verwenden einfache Calliope-Mikrocontroller, um uns Zauberstäbe oder Gedankenleser zu bauen, mit denen wir unsere Umwelt verzaubern können. Nebenher lernst du diese Werkzeuge kennen, die ihr dann auch in euren Gruppenstunden ausprobieren könnt. Der Workshop ist für alle gemacht, ihr benötigt keine Vorkenntnisse im Zaubern oder Programmieren.

Referentin: Dina Hesse

Hänsel und Gretel 2 – Der Weg aus dem dunklen Wald

Im dichten Märchenwald des (Lager-)Alltags verlieren wir leicht die Orientierung und manchmal sogar den Kontakt zu uns selbst. Brotkrümel reichen nicht, wenn das innere Licht flackert und finstere Gestalten drohen. In diesem Workshop lernen wir, mit kleinen Embodimentübungen leuchtende Wegweiser zu setzen und eine Lichtung im dunklen Wald zu errichten. Wir gestalten gemeinsam eine Karte durch den dunklen Wald, euren eigenen „Fürsorge Kompass“, der euch zukünftig zuverlässig den Weg weist und euch dabei unterstützt eure Kids auf ihren dunklen Pfaden zu begleiten.

Referent: SaM Paulino

Mitmachen möglich machen: Echte Beteiligung ist kein Märchen

Stell dir vor, es war einmal eine Welt, in der Kinder und Jugendliche nicht nur zuhören, sondern mitgestalten – wo ihre Ideen ernst genommen werden und echte Beteiligung kein Wunsch bleibt. In diesem Workshop machen wir dieses Märchen zur Realität! Du lernst, wie du Beteiligung lebendig und ergebnisoffen gestaltest: von einfachen Methoden bis hin zu kreativen Lösungen für deine Praxis. Und das Happy End? Beteiligung muss kein Märchen bleiben.

Referentin: Larissa Räuchle (Servicestelle Kinder- und Jugendbeteiligung)

Schneewittchen und die 7 Erste-Hilfe-Tricks

Manchmal braucht es im Lager keinen Zauberspruch, sondern einfach jeman-den, der weiß, was zu tun ist. In diesem praxisnahen Refresher frischen wir gemeinsam die wichtigsten Handgriffe auf – von der stabilen Seitenlage bis zum Fingerverband. Mit uns trainierst du für Situationen zwischen Jurte, Lagerfeuer und Märchenwald. Denn wahre Held*innen erkennt man nicht am Umhang, sondern daran, dass sie wissen, was zu tun ist. Sei dabei und werde Teil der „7 Erste-Hilfe-Tricks“, die im Ernstfall den Unterschied machen!

Referentin: Judith Hesse

Aktionen finanzieren – Zuschüsse für eure Pfadiprojekte

Ihr habt richtig gute Ideen für ein Projekt, euer Sommerlager oder eine Auslandsfahrt aber die Kasse ist leer? In diesem Seminar zeigen wir euch, wo ihr Zuschüsse von Stadt, Kreis oder Landesjugendring findet und wie ihr sie beantragt. Außerdem lernt ihr weitere Möglichkeiten kennen, wie ihr eure Pfadi-Aktionen finanzieren könnt - von Stiftungen bis Crowdfunding.

Referent: Fabian Wiedenhöfer

Die Demokratie und ich – Methoden für das eigene Demokratieverständnis

Was verstehst du unter dem Begriff „Demokratie“? Und denkst du, dass jeder genauso darüber denkt? Im Workshop wollen wir uns mit dem eigenen Demokratieverständnis beschäftigen. Dazu schauen wir uns Methoden an, die Kinder und Jugendliche dazu ermutigen sollen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und nochmal aus einem neuen Blickwinkel zu sehen. Grundlage ist ein Workshop des neuen Bildungsangebots für Schulklassen auf dem Schloss Ebersberg.

Referentin: Melanie Kalisch

Kochen auf dem Hike – Wir futtern das Hexenhaus

Ihr wollt mit euren Pfadis auf Hike gehen, wisst aber nicht, wie ihr euch verpflegen sollt. Hier erhaltet ihr Tipps zum Kochen auf oder in dem Feuer...einfache Sachen zum Nachkochen aber auch Hinweise für die Zubereitung von Trekkingnahrung, um die Kasse zu entlasten. Wie baue ich mir nahrhafte Instantessen selbst ohne dass ich ein Hexenhaus suchen muss.

Referent: Sven Kroll

Digitale Lebenswelten

Internet und Online-Welten sind nicht „Teil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen“ – sie sind ihre Lebenswelt. Steht das im Widerspruch zu unserer Pfadfinderpädagogik? Welche Rolle spielen Medien und Mediennutzung in unserem Pfadialltag, in Gruppenstunde und Zeltlager? Der Workshop bietet einen Einblick in aktuelle Jugendmedienstudien, gibt Tipps zu aktiver Medienarbeit und bietet Raum für Austausch rund um das Thema Medienpädagogik.

Referent: Benedikt Schulz

Bogenschießen für Einsteiger

Bei diesem Workshop lernst du, wie du mit einem professionellen Bogen umgehst und näherst dich Schritt für Schritt dem Ziel an. Wenn die Basics geklärt sind, wollen wir mit kleinen Spielen die Sache interessanter machen. Mal se-hen, wer wirklich die Ruhe bewahren kann und den Pfeil ins Ziel bringt.

Referentin: Agnes Ferlein

Act Creative – Beteiligung mal anders

Bei Beteiligung geht es um mehr als Quatschen und Zuhören. Mit kreativen und künstlerischen Methoden kann man Beteiligung mit allen Sinnen erleben. So aktivierst du deine Teilnehmenden ganz anders und gibst Aktionsenergie in die Gruppe. Ganz im Sinne von „Machen ist besser als Warten“. Hier bekommst du einen ganzen Methodenkoffer an (vielleicht) neuen Möglichkeiten.

Referent: Marios Pergialis

Kohten bauen leicht gemacht

Eine Kohte aufzustellen ist kein Hexenwerk. Wir probieren das einfach zusammen aus und lernen von einander die wichtigsten Kniffe, dass deine Kohte ordentlich steht. Dieser Workshop eignet sich für Einsteiger:innen oder auch für Menschen, die gerne fachsimpeln und ihre eigenen Erfahrungen weitergeben möchten.

Referenten: Ralph Fröhlich und Jürgen Maier-Wolf (Jurtenland)

Es war einmal... „Der Zirkus“...

Lass dich entführen in die fantastische Welt des Zirkus! Du wirst Tüchern und Bälle durch die Luft jonglieren. Verantwortung auf deinen Schultern tragen bei der Akrobatik. Und du schlüpfst in die Rolle deines eigenen Clowns in dir... Für diesen Workshop sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Referent: Mathias Behr

Lachyoga - Lachen ohne Grund

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, bei dem jede und jeder ohne besonderen Anlass lachen kann. Dabei werden Lachübungen mit tiefer Yoga-Atmung kombiniert – denn der Körper unterscheidet nicht zwischen gespielterm und echtem Lachen. In diesem Workshop werden durch einfache Atemtechniken, gezielte Lachübungen und kurze Entspannungseinheiten Stress abgebaut, die Sauerstoffversorgung verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Das grundlose Lachen wirkt belebend, stimmungsauffhellend und fördert die innere Gelassenheit. Der Workshop richtet sich an alle, die mehr Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude in ihren Alltag bringen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Martina Hildebrandt



4. JULI - BLOCK 2 - 13:00 - 15:30 UHR



Zaubern mit Technik

Jede*r von euch kann zaubern! (Oder zumindest so tun...) Und genau das werdet ihr in diesem Workshop lernen. Wir verwenden einfache Calliope-Mikrocontroller, um uns Zauberstäbe oder Gedankenleser zu bauen, mit denen wir unsere Umwelt verzaubern können. Nebenher lernt ihr diese Werkzeuge kennen, die ihr dann auch in euren Gruppenstunden ausprobieren könnt. Der Workshop ist für alle gemacht, ihr benötigt keine Vorkenntnisse im Zaubern oder Programmieren.

Referentin: Dina Hesse

Vertiefungsschulung sexualisierte Gewalt durch Kinder und Jugendliche

Wir reden ehrlich und sensibel über sexuelle Übergriffe durch Kinder und Jugendliche. Wir schauen auf Machtgefühle, Einverständnis und klare Grenzen. Es geht darum einen sicheren und repektvollen Umgang zu finden, wenn es zu einem Übergriff kommt. Es ist hilfreich vor dem Besuch dieser Schulung bereits eine Präventionsschulung besucht zu haben.

Referentin: Leonie Johannes

Der Topf voll Gold am Ende des Regenbogens – über Kobolde, Vielfalt und wie wir an das Gold kommen

Ein wandernder Hirte sieht einen leuchtenden Regenbogen und am Ende des Bogens entdeckt er einen Topf voll Gold. Doch dieser wird von einem Kobold bewacht. Nur wer den Topf mit reinem Herzen nimmt, bekommt das Gold und überlistet den finsternen Kobold, der einfach nur will, dass alles so bleibt wie es „schon immer“ war. In diesem Workshop erkunden wir gemeinsam die bunten Farben des Regenbogens und nähern uns dem Thema (geschlechtliche und sexuelle) Vielfalt mit reinem Herzen. Wir spielen gemeinsam mit dem Kobold und stellen uns seinen, vielleicht auch kritischen, Fragen. Und wer weiß, vielleicht können wir den Goldschatz dann sogar mitnehmen...

Referent: SaM Paulino

Schneewittchen und die 7 Erste-Hilfe-Tricks

Manchmal braucht es im Lager keinen Zauberspruch, sondern einfach jeman-den, der weiß, was zu tun ist. In diesem praxisnahen Refresher frischen wir gemeinsam die wichtigsten Handgriffe auf – von der stabilen Seitenlage bis zum Fingerverband. Mit uns trainierst du für Situationen zwischen Jurte, Lagerfeuer und Märchenwald. Denn wahre Held*innen erkennt man nicht am Umhang, sondern daran, dass sie wissen, was zu tun ist. Sei dabei und werde Teil der „7 Erste-Hilfe-Tricks“, die im Ernstfall den Unterschied machen!

Referentin: Judith Hesse

Recht haben – Auch Märchen haben Gesetze

Kinder und Jugendliche sollen bei den Pfadfindern auf Freizeiten, Fahrten und Zeltlagern eine schöne Zeit verbringen, gute Erfahrungen und Erlebnisse miteinander teilen, ohne Unannehmlichkeiten. Manchmal treten jedoch Probleme auf, mit denen Pfadfinderleiter umgehen müssen, wenn sie die Verantwortung für die Gruppe oder das Lager haben. Damit das gut klappt, sollen die Teilnehmer einen Überblick über die wichtigsten Rechtsbereiche bekommen, die für die Jugendarbeit relevant sind.

Referent: Sven Kroll

Kleine Kohtenkonstruktionen

Wenn du Lust hast, dich an ganz verschiedenen Zeltformen zu versuchen und zu experimentieren, bist du bei diesem Workshop richtig. Ob wir aus zwei Kohten ein Kamel entwickeln, eine Lang-Kohte oder eine Kobra bauen... Die Welt der Schwarzzelte ist „bunter“, als es auf den ersten Blick scheint. Denn so reizvoll eine großartige Jurtenburg für 200 Menschen sein kann, gerade die kleinen Bauten aus Schwarzzelten bieten vielfältige und individuelle Möglichkeiten.

Referenten: Ralph Fröhlich und Jürgen Maier-Wolf (Jurtenland)

Lagerfeuermusik mal anders

In diesem Workshop setzen wir uns mit Lagerfeuermusik auseinander – von euren Erfahrungen und Traditionen bis hin zu neuen klanglichen Möglichkeiten. Habt ihr euch schon einmal gefragt, was Lagerfeuermusik eigentlich ausmacht – und was sie heute sein könnte? Welche Lieder passen gut ins Setting? Und sind die alle noch zeitgemäß? Muss das immer ne Gitarre sein oder kann ich auch mit meiner Maultrommel performen? Darüber möchte ich mich zum einen mit euch austauschen und zum anderen mit kreativen Experimenten (u. a. mit Loop-Pedal, E-Gitarre und Bass) das klassische Setting erweitern und neue Formen des Zusammenspiels ausprobieren. Falls vorhanden (aber nicht nötig): Gerne eigene Instrumente mitbringen.

Referent: Timo Schmied

Meet the world – Internationale Begegnungen schaffen, die verbinden

Tauche ein in die Welt der internationalen Begegnungen und lerne, wie du sie selbst organisieren kannst! In unserem Workshop erhältst du die Werkzeuge und das Wissen, um kulturelle Brücken zu bauen und Freundschaften über Grenzen hinweg zu fördern. Wie Baden-Powell treffend sagte: „Die beste Art, die Zukunft vorherzusagen, ist, sie zu gestalten.“ Gestalte mit uns eine offene und vernetzte Welt!

Referenten: AG Internationales

Pen&Paper-Rollenspiel in der Gruppenstunde

In diesem Workshop lernt ihr Pen&Paper-Rollenspiel als einfache und kreative Idee für eure Gruppenstunden kennen. Wir probieren gemeinsam ein leicht verständliches Regelwerk aus und erleben, wie schnell daraus spannende Abenteuer entstehen. Was braucht es für Rollenspiel überhaupt und wo kann ich eine Abenteuergeschichte spielen? Ihr bekommt konkrete Tipps, wie ihr

direkt selbst loslegen könnt und das mit wenig Vorbereitung und viel Spaß.

Referent: Thimo Flügge

Leitendengewinnung in der DPSG

Unsere Angebote finden nach wie vor großes Interesse bei Kindern und Jugendlichen. Leider gelingt es uns oft nicht ausreichend motivierte Leitende zu finden. Der Workshop stellt das Konzept des Bundesverbands vor, das euch zur stammesspezifischen Marketingstrategie führt.

Referent: Gerold Traub

Takeln und Spleißen: wie Knoten – nur besser

Wenn du deinem Seil eine feste und dauerhafte Schlaufe verpassen willst, einen dünnen oder dicken Abschluss der schön ist und sich nicht aufröseln, oder zwei Seile sicher miteinander verbinden willst, bist du hier richtig. Wir lernen die Grundlagen der alten Seemannskunst des Spleißens und Betakelns von Seilen, sicherer und dauerhafter als jeder Knoten. Bitte bring ein scharfes Taschenmesser und ein Feuerzeug (wenn möglich) zum Workshop mit.

Referent: Christian Kurz

Bogenschießen für Einsteiger

Bei diesem Workshop lernst du, wie du mit einem professionellen Bogen umgehst und näherst dich Schritt für Schritt dem Ziel an. Wenn die Basics geklärt sind, wollen wir mit kleinen Spielen die Sache interessanter machen. Mal sehen, wer wirklich die Ruhe bewahren kann und den Pfeil ins Ziel bringt.

Referentin: Agnes Ferlein

Psychische Erste Hilfe – die Basics für emotional herausfordernde Momente

Für kleine Verletzungen gibt es Pflaster, aber was hilft, wenn Gefühle aus dem Gleichgewicht geraten? In diesem Workshop geht es um einfache und wirksame Möglichkeiten Kinder und Jugendliche in belastenden Situationen zu unterstützen. Mit kurzen Inputs, viel Praxis und Raum für eigene Fragen und Erfahrungen. Für mehr Sicherheit, wenn es emotional herausfordernd wird.

Referentin: Sarah Hahn



5. JULI - BLOCK 3 - 10:00 - 12:30 UHR



Vertiefungsschulung sexualisierte Gewalt durch Kinder und Jugendliche

Wir reden ehrlich und sensibel über sexuelle Übergriffe durch Kinder und Jugendliche. Wir schauen auf Machtgefühle, Einverständnis und klare Grenzen. Es geht darum einen sicheren und respektvollen Umgang zu finden, wenn es zu einem Übergriff kommt. Es ist hilfreich vor dem Besuch dieser Schulung bereits eine Präventionsschulung besucht zu haben.

Referentin: Leonie Johannes

Veggie kochen für 40 Hungrige

Was bedeutet eigentlich vegetarisch oder vegan – und was heißt das für die Küche im Lager? In diesem Workshop bekommt ihr eine kurze Einführung und schaut gemeinsam, welche Zutaten und Gerichte sich gut für große Gruppen eignen. Außerdem bekommt ihr praktische Tipps aus der Lagerküche, wie vegetarisches und veganes Kochen für viele Menschen einfach und lecker gelingt.

Referent: Fabian Wiedenhöfer

Pen&Paper-Rollenspiel in der Gruppenstunde

In diesem Workshop lernt ihr Pen&Paper-Rollenspiel als einfache und kreative Idee für eure Gruppenstunden kennen. Wir probieren gemeinsam ein leicht verständliches Regelwerk aus und erleben, wie schnell daraus spannende Abenteuer entstehen. Was braucht es für Rollenspiel überhaupt und wo kann ich eine Abenteuergeschichte spielen? Ihr bekommt konkrete Tipps, wie ihr direkt selbst loslegen könnt und das mit wenig Vorbereitung und viel Spaß.

Referent: Thimo Flügge

Jurten bauen leicht gemacht

Alle Wege führen nach Rom. Und ebenso viele Varianten gibt es, eine Jurte aufzustellen. In unserem Workshop möchten wir dir gerne einen Weg zeigen, mit dem auch Einsteiger:innenschnell und einfach mit wenigen Menschen eine Jurte aufstellen können. Mit ein paar Tricks gelingt dir dies sogar alleine. Zusätzlich erarbeiten wir uns auch die Details, wie z.B. die nötigen Bünde fürs Dreibein. Dieser praktische Workshop eignet sich für alle Einsteiger aber auch für jeden, der seine Fertigkeiten im Jurtenbauen weiter entwickeln möchte.

Referenten: Ralph Fröhlich und Jürgen Maier-Wolf (Jurtenland)

Ist da mehr? – Gruppensituationen spirituell deuten

Kinder sind selbst geistbegabt und oft braucht es gar nicht viel, um mit Kindern ins Philosophieren zu kommen. Der Workshop lädt zum Nachdenken und Sammeln ein, wie Kinder in der spirituellen Deutung ihre Wirklichkeit begleitet werden können.

Referent: Gerold Traub

Filme schauen für Fortgeschrittene

Filme schauen kann jeder. Einfach vor die Glotze setzen, Netflix an und nebenbei noch das Handy in der Hand. Filme kann man aber auch sehr bewusst schauen. Gemeinsam entdecken wir, wie Filme aufgebaut sind, wie Hollywood Geschichten erzählt und welche Wirkung Medien auf uns haben. Dieser Workshop zeigt euch – ganz ohne Vorkenntnisse – wie man mit einem filmwissenschaftlichen Blick mehr sehen kann.

Referent: Benedikt Schulz

Stark vor Sucht – Prävention in der Jugendarbeit

Jugendliche begegnen dem Thema Sucht immer wieder – in ihrem Umfeld, in den Medien oder im Alltag. Doch wie können Jugendleiter damit umgehen, ohne zu belehren und stattdessen Jugendliche erreichen? In diesem Workshop werfen wir einen Blick auf die Hintergründe von Sucht und entwickeln eine eigene Haltung zur Prävention. Mit Austausch, Diskussionen und praktischen Methoden sammeln wir Ideen für eine jugendgerechte Umsetzung in der Jugendarbeit.

Referent: Joachim Gallinat

Gewaltfreie Kommunikation

Du bekommst einen entspannten Einblick in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und was sie für die Verbindung in unseren Gruppen bedeuten kann. Es geht darum, wie wir durch einfühlsameres und bewussteres Sprechen besser verstehen, was die Kinder fühlen und brauchen. Neben ein paar kurzen Inputs probierst du in kleinen Übungen einfach selbst aus, wie sich das anfühlt. Es gibt auch Raum, sich auszutauschen und voneinander zu hören, was gut klappt (oder auch nicht). So nimmst du ein paar einfache Ideen mit, die du direkt in deine nächste Gruppenstunde einbauen kannst.

Referentin: Eva Hövekamp

Dem Ruf des Zauberswaldes folgen – Methoden zur Natur- und Erlebnispädagogik

Das Wetter ist schön, alle wollen raus, aber ihr habt spontan keine Zeit mehr etwas vorzubereiten? Dann kommen hier einfache Methoden zur Erlebnispädagogik, mit denen ihr draußen den Zauber des Waldes und der Natur erleben könnt. Und das Ganze nur mit einem Seil, paar Tennisbällen und einem Karten-Set.

Referentin: Melanie Kalisch

Lachyoga - Lachen ohne Grund

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, bei dem jede und jeder ohne besonderen Anlass lachen kann. Dabei werden Lachübungen mit tiefer Yoga-Atmung kombiniert – denn der Körper unterscheidet nicht zwischen gespielterm und echtem Lachen. In diesem Workshop werden durch einfache Atemtechniken, gezielte Lachübungen und kurze Entspannungseinheiten Stress abgebaut, die Sauerstoffversorgung verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Das grundlose Lachen wirkt belebend, stimmungsaufhellend und fördert die innere Gelassenheit. Der Workshop richtet sich an alle, die mehr Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude in ihren Alltag bringen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Martina Hildebrandt

JETZT ANMELDEN!



LEITERKONGRESS 2026



JETZT ANMELDEN!

