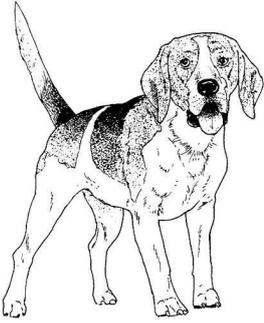


Lachyoga mit Hunden



Viele Senior:innen hatten früher einen Hund, an den sie gern zurückdenken. Die geteilten Erlebnisse, überstandene Krankheiten und gemeinsamen Urlaube lassen viele Damen und Herren nostalgisch werden.

Daher entwickelte ich die Lachyoga-Übung „Hunde-Lachen“ – wer mag, kann sogar selbst einen Hund mitbringen oder eine Ehrenamtliche bitten, mit ihrem Haustier die Gruppe zu besuchen.

Gemeinsam überlegen sich alle Anwesenden, welche Hundrassen es gibt.

Als Hilfe können folgende **Kategorien** abgefragt werden:

- Welche *Arbeitshunde* gibt es, also beispielsweise Jagd- oder Hütehunde?
- Welche typischen kleinen *Schoßhunde* fallen Ihnen ein?
- Welche Rassen sind besonders *familienfreundlich* und gehen auch mit Kleinkindern sanft um?
- Zu welcher Rasse gehörte Ihr Hund und was war für sein Verhalten typisch?

Dann legen wir zusammen los:

Wie lacht ein Dackel? (Vielleicht: Wu, wu, wu)

Wie lacht ein Schäferhund? (Beispielsweise: Hau, hau, hau mit sehr starker Stimme)

Wie lacht ein Chihuahua? (Ganz hoch und atemlos: Wiff, wiff, wiff)

Wie lacht eine Bulldogge? (Grrr-ou, grrr-ou, grrrr-ou mit tiefer, grollender Stimme)

Wie klingt das Winseln eines Welpen?

Was macht ein Hund, wenn er der ungeliebten Nachbarskatze über den Weg läuft?

Welche Geräusche gibt er im Schlaf von sich?



Ziel:

Die Senior:innen sollen sich einerseits möglichst genau an die individuellen Laute der Hunde erinnern. Anschließend wird ihr Problemlöseverhalten trainiert, indem sie aus dem Gehörten ihrer biografischen Erinnerung gut erkennbare Geräusche entwickeln. Durch das Hören der Umsitzenden und den inneren Abgleich zur eigenen Lautproduktion wird die Konzentration und Kooperation mit anderen geübt.

Buchtipp:

Viele weitere saisonale Anregungen für Gruppenstunden, Mottotage, Projektwochen, Feste und mehr stelle ich in meinem neuen Grundlagenwerk „Soziale Betreuung: endlich klar! Kreativ und individuell planen und anleiten“ vor. Spannende Ideen, ganz einfach umzusetzen, und viele organisatorische Tipps für einen gelingenden Arbeitsalltag präsentiere ich in dem Praxisbuch.