



LACHYOGA

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen.“

Dr. Madan Kataria

Getreu diesem Motto treffen wir uns regelmäßig zu Lachyogaveranstaltungen, um Stress hinter uns zu lassen und unser Immunsystem, unsere Fitness, unsere Kreativität und natürlich unsere gute Stimmung auf höchst vergnügliche Weise zu trainieren. So können wir den Alltag mit mehr Gelassenheit und Energie meistern.

„Nimm dir Zeit zu lachen – denn lachen ist die Musik der Seele!“

Indianisches Sprichwort



Kursangebote

Lachend in den Feierabend

Lachtreff im Ferberpark

Basisseminar Lachyoga

Für alle, die Lachyoga und seine Philosophie gern kennenlernen würden, aber (noch) keine Zeit haben, regelmäßig an Treffen teilzunehmen, bietet dieses Basisseminar einen wunderbaren Einstieg in das intensive Lachen und einen ersten Eindruck von seiner Wirkung.

Kursleitung und Kontakt:

Heike Albert, Lachyogalehrerin

Termine, weitere Informationen
und Anmeldung unter:

Tel.: 0173 71 40 645

achtsamkeitundlachen@gmail.com

www.achtsamkeitundlachen.de