



„All you need is Laugh“

zum Kennenlernen oder Auffrischen

Lachtraining nach Dr. Madan Kataria bietet einfache körperliche Übungen, die das Lachen auch ohne Grund bewirken. Wir trainieren Kombinationen von Atem-, Dehn-, Lach-, Klatsch- und pantomimischen Bewegungsübungen. Dabei kommen wir rasch vom simulierten ins echte Lachen. Stressgefühle werden verringert, die Sauerstoffversorgung des Körpers gesteigert, Blockaden der verspannten Muskelpartien gelockert, Kreativität und Lebensfreude gefördert. Entspannungsmomente aus dem Yoga sorgen für wohltuende Gelassenheit.

Macht doch mit und startet in ein vergnügtes Wochenende!



am 21.03.2020 von 14 -16:30 Uhr

Findet nur statt bei min. 8 Teilnehmern.
Anmeldungen bis zum 15.03.2020 bei
Kai Niemczyk 04742-926434

