

Einsteiger-Workshop

Du erfährst alles Wissenswertes über Lachyoga, damit du dein Training optimal erleben und für dich nutzen kannst. Du bekommst Antworten auf Fragen wie:

- Warum solltest du LachYoga üben?
- Wie oft und wie lange solltest Du üben?
- Welche vielfältigen persönlichen und gesundheitlichen Vorteile bringt dir LachYoga?
- Wie kannst du LachYoga in deinen Alltag integrieren?

Einige Informationen aus der Gelotologie (die Wissenschaft des Lachens), die dir aus der Sicht der Medizin und Forschung, Hintergründe für die Wirksamkeit des regelmässigen Lachens liefert.

Einer hoher praktischer Anteil:

Du lernst die 4 Schritte im LachYoga. Machst jede Menge energetisierende Lachübungen. Abgerundet wird die Stunde mit einer Tiefenentspannung. Zusätzlich bekommst ein digitales Handout. Nach dem Workshop bist du gut vorbereitet für viele weitere Übungsformate, die teilweise sogar kostenlos für dich sind.

Einlass 15 Minuten vor Beginn

Wertschätzungsbeitrag 20,- Euro

Die Zahlung erfolgt vorab per Banküberweisung oder Paypal.

Zur Anmeldung oder bei Fragen, sende mir bitte über das Kontaktformular eine E-Mail.

Ich freue mich mit dir gemeinsam zu lachen!

Deine Maren