

Brigitte Kottwitz (Lachclub Frankfurt) präsentiert Wellness und Happiness
Lachyoga zum Kennenlernen für Groß und Klein



Lachen – meditieren – Power spüren

mit Alexander Moser

Certified Laughter Yoga Teacher, Bangalore; Diplom-Volkswirt, Universität Halle.

Mit Meditation und heiteren Lachyoga-Übungen verborgene Kräfte aufspüren.

In diesem Workshop wechseln Lachen und Meditation einander ab. Vielgestaltiges Lachen erinnert uns an die verschiedensten Stimmungen und Befindlichkeiten des Lebens. In anschließenden Phasen der Stille können wir diese in uns nachwirken lassen, und auch Neues, Unerwartetes, Staunenswertes kann sich zeigen. Wir lernen, aus diesem Reichtum unseres inneren Erlebens Kraft zu schöpfen.

Termin: 4. Juli 2015, 14 bis 17 Uhr

Ort: AWO Nordend, Eckenheimer Landstraße 93 Hinterhaus (Saal),
60318 Frankfurt, U-Bahn U5, Haltestelle Glauburgstraße

Lachbeitrag: 20,- Euro

Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte oder Decke
In den Pausen gibt es Wasser, Tee und Saft.

Anmeldung: b.kottwitz@gmx.de oder Tel. 069 599726
www.Lachclub-Frankfurt.de