

Zeit zum Lachen



Nimm dir Zeit zum Lachen, es ist die Musik der Seele

Heute wird Lachyoga in tausenden von Clubs auf der Welt praktiziert, in über 100 Ländern auf der Erde. Gesundheit und Frieden durch Lachen, das ist das Motto dieser Bewegung. Lachen ist gesundheitsfördernd, kräftigt die Atemwege, aktiviert den ganzen Menschen und hilft ihm, die Welt, sich und seine Mitmenschen freundlicher wahrzunehmen. Es ist ein Lachen ohne Witze und ohne Spott. Es entsteht durch Übungen, Atmung und Augenkontakt.

Wir wollen dies mit Euch und allen Interessierten ausprobieren. Dazu braucht es nicht viel: Kommt in bequemer Kleidung, bringt dicke Socken, Gymnastikschläppchen oder Hausschuhe, evtl. eine Decke mit. Für alles andere sorgen wir.

Mo. 3. Feb. 2025, 20:00 Uhr

Gemeindehaus, Heddernheimer Landstr. 47

Referentinnen: Brigitte Kottwitz und Sandra Mandl

Zeit zum Lachen



Nimm dir Zeit zum Lachen, es ist die Musik der Seele

Heute wird Lachyoga in tausenden von Clubs auf der Welt praktiziert, in über 100 Ländern auf der Erde. Gesundheit und Frieden durch Lachen, das ist das Motto dieser Bewegung. Lachen ist gesundheitsfördernd, kräftigt die Atemwege, aktiviert den ganzen Menschen und hilft ihm, die Welt, sich und seine Mitmenschen freundlicher wahrzunehmen. Es ist ein Lachen ohne Witze und ohne Spott. Es entsteht durch Übungen, Atmung und Augenkontakt.

Wir wollen dies mit Euch und allen Interessierten ausprobieren. Dazu braucht es nicht viel: Kommt in bequemer Kleidung, bringt dicke Socken, Gymnastikschläppchen oder Hausschuhe, evtl. eine Decke mit. Für alles andere sorgen wir.

Mo. 3. Feb. 2025, 20:00 Uhr

Gemeindehaus, Heddernheimer Landstr. 47

Referentinnen: Brigitte Kottwitz und Sandra Mandl