

## Ins Neue Jahr hineinlachen

Mit Lachen tanken wir neue Lebensfreude und begrüßen so kraftvoll und zuversichtlich das Neue.

Lachen ist die beste Medizin, weckt die Lust am Leben, erleichtert Perspektivenwechsel und Wandel. Je mehr Energie in unseren Zellen ist, desto leichter wird die Reise in unsere innere Stille und zu unserer eigenen Kraft. Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, welche Atemübungen, Yoga, Meditation und Lachen humorvoll und spielerisch miteinander verbindet.

Freitag 17 bis 20 und Samstag 10 bis 17 Uhr

### Information

<b>Kursdauer:</b>	12 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	105,00 € Teilnehmerbeitrag
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität
<b>Mitzubringen:</b>	Weiche Decke, bequeme Socken, eventuell ein Kissen. "Zwiebelbekleidung" (mehrere Schichten) von Vorteil!

### Verfügbare Termine