

Weltlachttag: Sonntag, 04.05.2014
Gratis Schnupperstunde: Lachyoga von 11.00 bis 12:30 Uhr
Im Schlosspark der Uni Hohenheim (Koordinaten: 48.711433, 9.216023)

Das Lachyoga führt uns spontan ins Lachen ohne Grund, Komödie, Witz oder Humor. Lachen ist Übung für den Geist, Körper und die Seele.

Lachyoga fördert

- die Vitalität,
- den Stressabbau,
- unsere Gesundheit und
- die soziale Kontaktaufnahme.

Senkung von Stresshormonen



Verbesserung des Immunsystems



Ausschüttung von Endorphinen



Zertifizierte Lachyoga-Leiterin
nach Dr. Madan Kataria

Unser Körper kann nicht zwischen gespieltem und echtem Lachen unterscheiden. Dieser Effekt dient uns beim Lachyoga. Über Lach-Übungen entwickelt sich schnell echtes Lachen. So können wir das Lachen spielerisch und mühelos über beispielsweise 20 Minuten aufrechterhalten, um die gewünschte physiologische Wirkung zu erzielen. Wir kombinieren Lach-Übungen mit Atemübungen, die Sauerstoffzufuhr erhöht und dadurch fühlen wir uns gesünder und vitaler.

Ort:	Schlosspark der Uni Hohenheim (siehe Lageplan) Bei Regen fällt die Veranstaltung aus
Zeit:	04.05.2014, von 11.00 bis 12.30 Uhr
Kosten:	keine, da es sich um eine Schnupperstunde handelt
Information:	dagmarschweizer@web.de
Anmeldung	wird gewünscht via email
Anmeldeschluss:	30.04.2014
Teilnahmebedingungen:	siehe unten

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Wenn Sie gegenwärtig an folgenden Beschwerden leiden oder regelmäßig Psychopharmaka einnehmen, sollten Sie an diesem Seminar **nach vorheriger Rücksprache mit Ihrem Arzt oder mir teilnehmen**: Zwerchfellbruch, Angina Pectoris, Glaukom, Bruchoder, Vorfallerkrankungen des Unterleibes, akute Atemwegs- und Viruserkrankungen, Bandscheibenvorfall oder ähnliches.