

LachYoga im Erdhaus Melchnau

Lebensfreude - Leichtigkeit - Kraft - Wohlbefinden - Lebensenergie - Glück - Spass - Verbundenheit - gesund für Herz und Kreislauf - stärkt das Immunsystem - regt den Stoffwechsel an - gelassener Umgang mit Stresssituationen - positive Ausstrahlung

LACHEN MACHT GLÜCKLICH

LachYoga beinhaltet verschiedene Lach- und Entspannungsübungen.

Teilnehmen können alle, es sind keine speziellen Voraussetzungen nötig. Kleidung: Möglichst bequem. Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich und jeder Abend ist in sich abgeschlossen.

Ort: Erdhaus, Höhenweg 7, 4917 Melchnau

Leitung: Stefanie Barabara Kammermann und Patrick Andreas Näf

Anmeldung: lachyoga@herz-zu-herz.ch
oder 062 530 03 17

Daten: Fr, 27. Januar 2012
Fr, 24. Februar 2012
Fr, 30. März 2012
Fr, 27. April 2012
Fr, 25. Mai 2012
Fr, 29. Juni 2012
Fr, 31. August 2012
Fr, 28. September 2012
Fr, 26. Oktober 2012
Fr, 30. November 2012

Zeit: 19:30 - 20:45

Beitrag: 20.-- pro Abend
Schnupperabend gratis
Kinder gratis