

Lachyoga - Workshop: Lachen mit den Themen Liebe, Dankbarkeit und Frieden. mit Dr. Jutta Stöckling

Lachyoga ist ein sehr wirkungsvolles Training, das gezielt u. a. bei Stress, Wut, Angst, Depressionen, Burn-Out zur Gesundheitsförderung eingesetzt wird und die Lebensfreude steigert. Mit einfachsten Mitteln werden durch Atem-, Dehn-, Klatsch- und spielerischen Lachübungen natürliche Kräfte mobilisiert. Dadurch finden wir leichter zu Entspannung, unbewussten Potentialen und innerem Frieden. Das Lachen lässt unsere Glückshormone sprudeln und diese aktivieren Körper, Geist und Seele. Verschiedenste Themen fließen in die spielerischen Lachübungen ein: Achtsamkeit, Verbindung, Liebe, Frieden. In diesem Workshop verbinden wir das Lachen mit den Themen Liebe, Dankbarkeit und Frieden. Jede/r ist eingeladen, dieses wunder - bares Lebenselixier zu erleben.