



<https://biz.li/45mh>

LACHYOGA IM MEHRGENERATIONENHAUS IN MELLENDORF

Veröffentlicht am 07.03.2024 um 14:21 von Redaktion AltkreisBlitz

Am Dienstag, 12. März 2024, von 18.30 bis 19.30 Uhr

gibt es Lachyoga unter professionellen Anleitung. Dazu gehören auch noch Atemübungen sowie Momente des Innehaltens und In-sich-Hineinspürens runden die Stunde ab.

Uschi Haber erklärt, was die Teilnehmenden erwartet: "Lachen ist gesund. Und Glück ist trainierbar. Wer regelmäßig lacht, tut viel für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden. Jede Menge Glückshormone werden ausgeschüttet, Spannungen und Stress werden abgebaut. Lachen kann keine Probleme lösen, aber die Sichtweise auf stressige Situationen verändern und so den Umgang damit erleichtern. Lachen bringt mehr Lebensfreude in unseren Alltag. Und es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es für die positiven Wirkungen auf unsere Gesundheit völlig egal ist, ob das Lachen echt oder nur gespielt ist. Und der ‚Lachfunke? springt meist sehr schnell über."

Alle sind willkommen ? am besten in lockerer Kleidung und bequemen Schuhen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Spende ist willkommen.

Anmeldungen werden unter Telefon 05130/974583 und per Mail an freiwilligenagentur@wedemark.de entgegengenommen.