

Ein Wochenende voller Lachen

Lachyoga als faszinierende Sportart
und Entspannungstechnik



Termin: 7. 8. bis 9. 8. 2020

Wer die Magie des Lachens dauerhaft in sein Leben integrieren möchte und mehr Leichtigkeit sowie Lebensfreude in seinen Alltag bringen will, der ist in diesem Kurs goldrichtig. Sie lernen mit Lachyoga eine faszinierende Sportart und Entspannungstechnik kennen. Wir starten am Samstag und Sonntag im Klostergarten mit einem wunderschönen Morgen-Ritual „Lachend in den Tag“ und werden mit heiterer Gelassenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit belohnt.

Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Lachen und Lachyoga und erlernen einfache Techniken, um auch ohne Grund zu lachen. Wir erforschen die Quellen unserer Lebensfreude und richten unseren Fokus dabei ganz bewusst auf die positiven Seiten unseres Lebens. Außerdem unternehmen wir am Samstag eine Lachwanderung (ca. 3 h). Hierbei singen, lachen und wandern wir.

Es gibt kaum etwas Schöneres als Lachen und Bewegung an der frischen Luft. An ausgesuchten schönen und ruhigen Plätzen praktizieren wir einfache Atem- und Lachübungen. Wer Witze, Kalauer und kurze Scherzgedichte weiß, kann auch diese gerne mit im Gepäck haben. **Körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Denken Sie auch an festes Schuhwerk, bequeme und wettergerechte Kleidung. Bringen Sie aus hygienischen Gründen auch möglichst Ihre eigene Yogamatte mit.** Lachyoga eignet sich für Menschen jedes Alters, es befreit und entspannt Körper und Geist. Vielleicht erfahren Sie eine Veränderung, fühlen sich lockerer, fröhlicher, zufriedener als zuvor.

Kurstitel: Ein Wochenende voller Lachen – Lachyoga als faszinierende Sportart und Entspannungstechnik

Päd. Verantwortung: Christiane Bracke, LHVHS

Referent: Kerstin Sauerbrey, Lachyoga-Lehrerin

Kursbeginn: Freitag, 7. August 2020 17.00 Uhr (Anreise ab 16.00 Uhr)

Kursende: Sonntag, 9. August 2020 13.00 Uhr

Kursgebühr: 168,00 € bis 180,00 € je nach Selbsteinschätzung
einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung;
EZ Zuschlag 12,00 €/Nacht; zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten.
(Bitte bezahlen Sie den Betrag in bar oder per EC-Karte vor Ort.)

Hinweis: Die LHVHS verfügt über eine Sauna, die – soweit es die Verordnungen zulassen – genutzt werden kann. Bitte bringen Sie bei Bedarf Bademantel und Badesandalen mit.