

Lachend in den Tag

denn

„Wer den Tag mit einem Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen.“ Cicero



ist ein wunderschönes „Guten-Morgen-Ritual“ und wer täglich mit dieser 10-minütigen Lach-Meditation startet, der wird mit heiterer Gelassenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit belohnt. Wir schauen lebensbejahender und fröhlicher auf die Welt. Wir richten unseren Fokus ganz bewusst auf die positiven Seiten unseres Lebens und schaffen es, die Umstände anzunehmen und das Beste daraus zu machen.

**Zeit: von April bis September, Dienstag und Donnerstag je 7:30 und 9:00 Uhr
Und am Samstag 9:00 Uhr**

**Treffpunkt: am Riesenlöffel in Arnstadt, bei schönem Wetter (Dauer 30 min)
Inclusive Gehmeditation und Glücksmeditation
Bitte immer mit Voranmeldung!!!**

Wir gestalten die Lachmeditation auf einer Wiese mit Blick auf die Wachsenburg, die Wanderslebener Gleiche, die Alteburg und den Wasserturm.

Es ist mein Kraftplatz, da hier ein ganz besonderer Zauber wirkt und diese positive Energie unsere gute Energie vervielfacht.

&

**NEU!!! „Lachen im Garten“, jeden Samstag 10 Uhr.
Garten Nr. 7 in der „Gartenanlage Kesselbrunn“ in Arnstadt**

**Kosten pro Person 7,50 €
Gutschein für 4mal = 20,00 €.**

Der Gutschein kann auch beim 2. Versuch mit der Zahlung von 12,50 € erworben werden. Er ist nicht personengebunden, verfällt aber am Jahresende.



Kerstin Sauerbrey, LACHYOGALEHRERIN nach Madan Kataria (CLYT)
Zu erreichen bin ich unter: Tel.: 03628/5153327 / Handy: 0157/37606349
Web: lachen-mit-kerstin.de / Mail: alle@lachen-mit-kerstin.de

Das „Lachend-in-den-Tag“-Programm kann als PDF kostenfrei von meiner Webseite heruntergeladen werden

oder als Video angeschaut werden:
Youtubevideo: https://youtu.be/GeT_UVM0rGI