



Aufatmen - Entspannen - Wohlbefinden und Freude erfahren

Lach Yoga im Salz

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Lachen eine ganze Menge positiver Wirkungen hat. Es steigert unser gesundheitliches, emotionales und soziales Wohlbefinden.

Das Tolle ist, dass Lachen auch niemandem gelernt werden muss, denn jeder von uns hat es in sich. Es ist ein Geschenk und wurde uns in die Wiege gelegt und vermutlich hat sich schon jemand etwas dabei gedacht. Nur leider wird es in unserer stressigen und hektischen Zeit viel zu wenig genutzt.

LachYoga bietet die Möglichkeit das Zwerchfell so richtig hüpfen zu lassen und eine Stunde Entspannung pur und intensive Freude zu erfahren.

Beim LachYoga wird durch verschiedene Körper- und Atemübungen das Lachen stimuliert und führt Menschen aller Couleur wieder in ihr Lachen. Lachen ist Atmen pur und führt zu einer vertieften Atmung. LachYoga ist intensives Lachen und eine heitere Atemtherapie mit vielfältigen Wirkungen. *Dieser Effekt wird durch den strahlungsfreien Salzraum und der einzigartigen Atmosphäre in Salzlufthoch noch um ein vielfaches verstärkt.*

Glückshormone fluten den Körper und sorgen für ein angenehmes und freudiges Wohlempfinden. Der Stresspegel wird reduziert und Körper und Geist kommen in einen entspannten Zustand.

LachYoga im Salzklima macht Sie winterfest und vertreibt den Winterblues.

Mit Claudia Lippkau (www.lachschmiede.de)



Jeweils Dienstagabends von 19:00-20:00 Uhr:

15.01., 12.02., 05.03., 09.04., 07.05., 11.06. 09.07.,

jeweils Montagmorgens von 9:00 bis 10:00 Uhr

28.01., 25.02., 18.03., 29.04., 20.05. 24.06., 29.07.,

Bitte dicke Socken und etwas zu Trinken mitbringen, es empfiehlt sich der bequemen Zwiebellook.

Teilnahmegebühr pro Veranstaltung 20,-€

Anmeldung erforderlich!

Telefon: 07021 860 38 70 oder E-Mail: info@kirchheimer-salzoase.de Dettinger Straße 73, 73230 Kirchheim unter Teck

Sie sind eine Gruppe von min. 6 Personen und möchten gerne an einem anderen Tag Yoga im Salz buchen? Dann rufen Sie uns an, wir vereinbaren gerne einen Termin mit Ihnen.