



## LachYoga, Waldbaden und mehr – das Outdoor Modul

### Aufbaumodul für LachYoga LeiterInnen

Besondere Zeiten erfordern besondere Konzepte und ermöglichen es uns mal wieder über den Tellerrand zu blicken.

Dieses **Aufbaumodul** richtet sich an alle LachYoga LeiterInnen, die Ihre Komfortzone verlassen möchten und die wundervolle Methode LachYoga um andere wertvolle Methoden ergänzen möchten, um damit im Freien aktiv zu sein.

Die **Inhalte** an den beiden Tagen:

- Waldbaden – was ist das und warum
- Achtsamkeit in der Natur – wie ist das zu praktizieren
- Den Atem spüren und die frische Luft schnupfern
- Impulse aus dem Naturcoaching
- Bewährte LachYoga Übungen
- Was gilt es dabei in der Corona Zeit zu beachten
- jede Menge Übungen aus der breiten Vielfalt

#### Ablauf

- kleine Häppchen an theoretischem Input
- Fokus liegt schwerpunktmäßig auf der Praxiserfahrung
- ganz viel Selbsterfahrung
- jede Menge Spaß, Leichtigkeit und Lebensfreude



**Termin:** 11. – 13. Juni 2021

**Beginn** am 1. Tag um 17 Uhr **Ende** 3. Tag mit dem Mittagessen gegen 13 Uhr

**Ort:** Kloster Heiligkreuztal

**Investition:** 225 € inkl.MwSt., exkl. Übernachtung und Verpflegung