

Leicht und entspannt in den Frühling

LachYoga- und Achtsamkeits - Workshop

In der aktuell herausfordernden Zeit kann einem schon einmal das Lachen vergehen. Leider bleiben dabei auch Leichtigkeit und Entspannung auf der Strecke - Wie schön und hilfreich wäre es genau jetzt dieses zu aktivieren?

Lachen kann ungemein befreiend sein - es aktiviert die innere Freude, schenkt uns Zuversicht und Motivation und ist eine reine Quelle des Glücks. Und es lässt uns so wundervoll entspannen und im Hier und Jetzt sein, ein wesentlicher Aspekt der Achtsamkeit. Und genau diese Achtsamkeit hilft uns, unsere Selbstwahrnehmung und unser Selbstvertrauen zu stärken, um gelassen und glücklich die Herausforderungen des Leben zu bewältigen.

Dieser Workshop bietet eine breite Vielfalt mit Elementen aus dem LachYoga und der Achtsamkeitspraxis. Also freu Dich auf einen bunten Methodenmix der viel gute Laune verspricht und dich entspannt.



Freitag, den 15. März 2024 von 16.00 - 19.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 49,-- Euro (incl. 19 %MwSt)

Ort: Kleiner Saal im Bürger- und Rathaus in Murr

Wissenswertes zum 2 stündigen Workshop:

- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich
- Bitte ca. 1-2 Stunden vor dem Seminar nicht mehr üppig essen
- Aktuelle oder chronische Gesundheitseinschränkungen mitteilen
- Bequeme lockere Kleidung tragen
- Bitte eine Yogamatte und ein Meditationskissen mitbringen

In Kooperation mit der LACHSCHMIEDE aus Notzingen. Anmeldung über E-Mail: lachen@lachschieme.de oder Tel.: 07021 - 97 14 97.

