

Kirchheimer
SalzOase
Salzräume & Salzshop

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.

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.

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. Das Immunsystem wird gestärkt und jeder Atemzug im Salzraum liefert wertvolle Mineralien und Spurenelemente, welche sich besonders wohltuend auf den gesamten menschlichen Organismus auswirken:

LachYoga im Salzklima macht Sie fit, fröhlich und entspannt

Es ist einfach in der Durchführung und findet im Stehen bzw. der Bewegung statt.

Mit Claudia Lippkau(www.lachschmiede.de) jeweils Montag 9:00-10:00 Uhr

27.01., 24.02., 30.03.,27.04., 11.05., 29.06., 27.07.



Bitte dicke weiße Socken und etwas zu Trinken mitbringen, es empfiehlt sich der bequeme Zwiebelllook.

Teilnahmegebühr pro Veranstaltung 20,-€

Anmeldung erforderlich!

Telefon: 07021 860 38 70 oder E-Mail: info@kirchheimer-salzoase.de

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.