

LachYoga und Achtsamkeit

Ein Lächeln pflanzen

„Wenn ihr wütend oder ängstlich seid, spannen sich 300 Muskeln im Gesicht an. Die Anspannung dieser Muskeln ruft ein Gefühl von Ernst und Starrheit hervor. Wenn ihr aber wisst, wie ihr einatmet, und dabei ein Lächeln hervorbringt, werdet ihr diese

Verkrampfungen auflösen können. Macht Lächeln zu einer Übung. Atmet ein und lächelt einfach - die Anspannung wird verschwinden, und ihr werdet euch wesentlich besser fühlen.“ Nach Thich Nhat Hanh, vietnamesischer Mönch und einer der bedeutenden Achtsamkeitslehrer.

Dieser Tag ist ein reiner Übungstag mit sanften LachYoga Elementen, stillem Lachen und verschiedenen Übungen aus der Achtsamkeitspraxis. Die Übungen sollen zu einem achtsameren, friedvolleren und freudigen Umgang mit sich selbst anregen.



Was: Bewusstsein - Freude - Wohlgefühl

Wann: Samstag 10.November 2018 10 - 15 Uhr

Wo: WIR Rauner Eichendorfstr. 73, 73230 Kirchheim/Teck

Wieviel: € 69 inkl. Getränke und einem kleinen Snack

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Workshop ist eine ideale Möglichkeit um erste Erfahrungen mit LachYoga und der Achtsamkeitspraxis zu sammeln.

Bitte eine Matte, bei Bedarf eine Decke, dicke Socken oder leichtes Indoorschuhwerk mitbringen. Es empfiehlt sich der bequeme Zwiebellook.