

Bring mehr Lachen in dein Leben!



Ja gern, aber wie?
Mit Lachyoga!

Der-Lachyogi.de

Liebe Ettlinger!

Habt Ihr schon einmal etwas von Lachyoga gehört?

Bitte jetzt nicht gleich abwinken, wenn Ihr vor diesem Begriff zurückschreckt oder ihn lächerlich findet!

Bitte zuerst lesen:

Lachyoga ist ganz einfach! Denn Lachen kann jede/r!

- ✗ Keine Verrenkungen!
- ✗ Keine blöden Witze oder so!
- ✗ Nix Esoterisches!

Aber: Lachyoga...

- ✓ macht gute Laune!
- ✓ reduziert Stress!
- ✓ fördert die Gesundheit!
- ✓ ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet!

Wer es einmal ohne Verpflichtungen ausprobieren möchte, ist herzlich willkommen zu meinem Mini-Kurs:

😊 **Lachyoga für Einsteiger** 😊

Natürlich unter Einhaltung sämtlicher Corona-Regeln!

- 👉 **Wann?** Dienstag, 25.08., 19-20 Uhr
- 👉 **Wo?** Park hinter der Herz-Jesu-Kirche (zwischen Durlacher, Ludwig-Albert- und Karl-Springer-Str.)
- 👉 **Kosten:** keine (Spende willkommen)
- 👉 Findet bei jedem Wetter statt!

Bitte mitbringen:

- 👉 Seil/Band/Schnur von 2m Länge (für die einfachere Wahrung der Abstandsregel)
- 👉 etwas zu trinken (Lachen strengt an und macht Durst!)
- 👉 ggf. eine Sitzgelegenheit (Campingstuhl), wer nicht eine Stunde lang stehen kann oder möchte

Ablauf:

- ca. 15 Minuten Einführung (Was genau ist Lachyoga? Wo kommt es her? Was bewirkt es?)
- jeweils kurze Entspannungsübung zu Beginn und Ende
- dazwischen: Lachen, lachen, lachen (natürlich mit Pausen zum "Luft holen"!)

Über mich:

Ich heiße Thorsten Gnida-Cink, wohne in Ettligen und bin zertifizierter Lachyoga-Leiter (CLYL) nach Dr. Madan Kataria.

Mehr über mich: der-lachyogi.de/ueber-mich

Mehr über Lachyoga: der-lachyogi.de/ueber-lachyoga

Fragen vorab gerne an: hahaha@der-lachyogi.de

Ich freue mich auf Euch!
Thorsten