

Therapeutisches Lachen

Der goldene Herbst ist da ☺ es gibt viele Veränderungen und was gut tut kommt weiterhin mit ☺ das Lachen kommt also mit in den goldenen Raum und wird ruhiger. Mit Atemübungen (Pranayama) und Lachübungen werden wir unseren Körper und Geist mit luftiger Leichtigkeit überströmen. Wir werden viel Lüften-der Raum ist wunderbar Fenstervoll. Du brauchst kein Zertifikat zu bringen. Die Lachübungen stärken unsere Lungen, das Zwerchfell darf und will sich kräftigen. Beim Lachen atmen wir automatisch länger aus und senden Glückshormone aus. Lachen stärkt unsere Immunantwort.

Jeden Zweiten Dienstag beginnend ab 12.10.2021 (26.10., 09.11., 23.11., 07.12., 21.12., 04.01., 18.01.). Von 18:15-19:00 uhr. 20 CHF pP. In der Oase (www.oase-bern.ch) Hochfeldstrasse 49 (Länggasse). Um Anmeldung wird gebeten an sisah108@gmail.com.

Warum sollte ich zum Lachen gehen?

Mit Aspekten aus dem Lachyoga lachen wir grundlos und einfach mehrere Minuten am Stück. Durch globale Lachübungen, klatschen und mit Augenkontakt kommen wir schnell ins echte Lachen hinein. Mit kindlicher Verspieltheit bringen wir mehr Leichtigkeit in unser Leben und das unserer Mitmenschen - den lachen steckt an :) Hihi
Ich freue mich auf dich!

Silvia von Lachyoga Bern (www.lachyoga-bern.ch)

