

☺Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg ☺



Hier gibt es ein regelmäßiges Angebot für Frauen, um gemeinsam zu lachen und Glückshormone zu produzieren.

Jede Session dauert eine knappe Stunde und beinhaltet Lachübungen und lustige spielerische Einheiten für Körper, Geist und Seele.

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1995 Lachyoga entwickelt, indem er das Lachen ohne Grund, die kindliche Lebensfreude und Yoga-Atemtechniken kombiniert hat.

Lachyoga hilft, mehr Lachen ins Leben zu bringen, Humor zu entwickeln, mit Schwierigkeiten besser umzugehen und mit mehr Selbstvertrauen und Optimismus durchs Leben zu gehen.

„Lachen ist die beste Medizin“ sagt schon ein altes Sprichwort. Lachen wirkt gegen Stress, es stärkt die Abwehrkräfte und aktiviert die Immunabwehr, es kurbelt die Produktion von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Stoffen im Blut an, es verbessert den Cholesterinspiegel und ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training.

**Wo: Rahlentreff, Rahlenweg 2, 88213 Ravensburg, Tel. 0751 / 7915368
(Info bei Herrn M. Enderle, Quartiermanager)**

Unser **Frauen Lachclub** ist kein Verein, es ist keine Anmeldung und keine regelmäßige Teilnahme erforderlich, eine kleine Spende (z.B. 2 €) ist willkommen. Kursleitung:

Frauen-Lachclub Termine

Donnerstag Beginn jeweils 17:45 Uhr

Dienstag Beginn jeweils 18:30 Uhr

Fällt im Oktober aus gesundheitlichen Gründen aus!

Donnerstag, 15.11.2018, 17:45 bis 18:45

Donnerstag, 22.11.2018, 17:45 bis 18:45

Dienstag, 27.11.2018, 18:30 bis 19:30

Dienstag, 04.12.2018, 18:30 bis 19:30

Dienstag, 11.12.2018, 18:30 bis 19:30

Donnerstag, 20.12.2018, 17:45 bis 18:45

Monika Löhle, Lachyoga-Lehrerin (CYCT), E-Mail: Monika.Loehle@gmx.net

Sie sind neugierig geworden und wollen sich auch mal wieder ausschütten vor Lachen?

Dann melden Sie sich am besten gleich an bei Monika Löhle, Tel. 0751 793150