

## ☺Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg ☺



### **Frauen-Lachclub Termine von 18 bis 19 Uhr**

Bitte Teilnahme, wenn möglich,  
bis zum Vorabend mitteilen

Momentan gilt die 3G- Regel

Geimpft, Genesen oder Getestet

**E-Mail: [Monika.Loehle@gmx.net](mailto:Monika.Loehle@gmx.net)**

**Tel. 0751 793150**

Donnerstag, 16.09.2021

Donnerstag, 30.09.2021

Donnerstag, 14.10.2021

Donnerstag, 28.10.2021

Donnerstag, 11.11..2021

Donnerstag, 25.11.2021

Donnerstag, 09.12.2021

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**

**Der Frauen Lachclub ist kein Verein**, eine regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich, aber hilfreich. Eine kleine Spende (z. B. 2 €) ist willkommen.

Kursleitung:  
Monika Löhle, Lachyoga-Lehrerin (CYCT).

**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**