☺ Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg ☺

Frauen-Lachclub Termine

jeweils von 18 bis 19 Uhr

Bitte Teilnahme spätestens bis zum Vorabend mitteilen

Bitte komm nur, wenn du dich gesund fühlst!

Anmeldung unter E-Mail:

Monika.Loehle@gmx.net

oder Tel. 0751 793150

Donnerstag, 05.05.2022

Donnerstag, 19.05.2022

Donnerstag, 02.06.2022

Donnerstag, 23.06.2022

Donnerstag, 07.07.2022

Donnerstag, 21.07.2022

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.

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).

Du bist neugierig geworden und willst dich auch mal wieder ausschütten vor Lachen?
Melde dich am besten gleich an bei Monika Löhle, Tel. 0751 793150

Ort der Veranstaltung: Rahlentreff, Rahlenweg 2, 88213 Ravensburg,
Tel. 0751 7915368 weitere Infos bei Herrn M. Enderle, Quartiermanager