

Entspannt und Glücklich: Stresslösung durch Atmen und Lachen

Kursnummer	251GY0075
Beginn	Donnerstag, 19.06.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
Gebühr	17,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Silke Jansky

Kursbeschreibung

Lachen ist eine der schönsten Dinge, die wir tun können. Es baut Stress ab und sorgt dafür, dass wir uns glücklich fühlen. Lachyoga kombiniert Lachen mit Atemübungen und Körperbewegungen, um sowohl körperliche als auch geistige Gesundheit zu fördern.

Inhalt

Wir üben gemeinsam tiefes Atmen und Lachen, um wieder besser aus der Stressfalle zu kommen und uns eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen.

Wir meditieren und entspannen mit Klangschalen.

Dieser Kurs kombiniert Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Gesichtsmuskulatur durch tiefes Atmen und Lachen, Gleichgewichtsübungen, Bewegungsspiele und Entspannungsübungen.

Im Kurs lernen wir verschiedene Atemtechniken und das Lachen ohne Grund. Diese Übungen bringen mehr Energien in den Organismus, setzt Botenstoffe frei und hilft beim Stressabbau. Das Zwerchfell wird aktiviert und das Immunsystem stimuliert. Sie kommen in eine positive Grundstimmung und das hilft dem Körper und dem Geist in eine Entspannung zu kommen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Methoden

LachYoga und die Elemente der Freude

Mitzubringen

bequeme Kleidung, Matte, Decke oder Handtuch, Getränk

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.06.2025	18:00 - 20:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03