

Stresslösung durch Atmen und Lachen

| | |
|-------------|---|
| Kursnummer | 261GVD170 |
| Beginn | Dienstag, 20.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr |
| Dauer | 1 U-Tag |
| Kursort | Online-Kurs |
| Gebühr | 5,00 € |
| Teilnehmer | 0 - 99 |
| 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

Gut zu haben

bequeme Kleidung, Matte, Decke oder Handtuch, Getränk

Besonderheit

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des "Digital Dienstag" statt. Für diese besonderen Kurse gilt eine Durchführungsgarantie und findet schon ab einer Anmeldung statt. Ermäßigungen sind für dieses Kursformat nicht möglich.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|-------------|
| 20.01.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr | Online-Kurs |