Stresslösung durch Atmen und Lachen

Kursnummer	261GY0295
Beginn	Donnerstag, 04.06.2026, 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 gesund! Entdecken Sie die wundersame Kraft des selbstbestimmten Lachens mit LachYoga. Lachen macht glücklich, setzt Glücksbotenstoffe frei, baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und sorgt für neue Energie und eine positive Grundstimmung.
Wir üben tiefes Atmen und Lachen um wieder besser aus der Stressfalle zu kommen.
Wir verbinden Lachübungen, Atemtechniken und spielerische Elemente, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen.
Wir machen Gleichgewichtsübungen, Bewegungsspiele und zum Abschluss meditieren wir und entspannen mit Klangschalen, sodass die Wirkung des Lachens sich im ganzen Körper entfalten kann.
Ziel
Lachen
verbindet uns
bringt neue Ideen
setzt Botenstoffe frei
hilft beim Stressabbau
beugt Krankheiten vor
aktiviert das Zwerchfell
stimuliert das Immunsystem
verhilft zu einer positiven Grundstimmung
hilft Körper und Geist zu entspannen

Inhalt
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.

Methoden
Lachen , Atemübungen, Spiele, Meditation, Klangschalen

Mitzubringen
bequeme Kleidung, Matte, Decke oder Handtuch, Getränk

Für alle Altersstufen geeignet, ganz ohne sportliche Vorerfahrung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.06.2026	18:00 - 20:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03