Z0301372 Lachyoga Workshop

Beginn	Freitag, 20.11.2026, 16:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Juanjuan Stübe
Informationen	bequeme Bekleidung und etwas zu Trinken
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Lachyoga verbindet bewusstes Lachen mit Atemtechniken aus dem Yoga. Auch ohne äußeren Anlass kann Lachen positive Impulse setzen und das Wohlbefinden unterstützen. In diesem Workshop erhalten Sie eine kurze Einführung in das Konzept des Lachyoga und lernen verschiedene Lach- und Atemübungen kennen. Diese werden gemeinsam in der Gruppe praktisch umgesetzt. Eine Lachmeditation sowie eine abschließende Entspannungsphase runden den Workshop ab. Die gemeinsame Praxis schafft eine angenehme, lockere Atmosphäre und kann zu mehr Leichtigkeit im Alltag beitragen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.11.2026	16:00 - 18:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

zur Kursdetail-Seite