

Z0301376 Lachyoga - Wanderung

Beginn	Samstag, 31.10.2026, 13:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Juanjuan Stübe
Informationen	Festes Schuhwerk, entsprechende Kleidung und etwas zu trinken. Zum Schluss gibt es Einkehrmöglichkeiten. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.
Kursort	, ,

Lachyoga verbindet bewusstes Lachen mit Atemtechniken aus dem Yoga und kann positive Impulse für das Wohlbefinden setzen. Bei dieser Lachwanderung wird die Praxis in die Natur verlegt: In Bewegung und an der frischen Luft werden Lach- und Atemübungen angeleitet und gemeinsam erprobt. Die ca. 5 km lange Strecke wird in ruhigem Tempo zurückgelegt. Kurze Impulse, Übungen und bewusste Pausen wechseln sich ab und schaffen eine lockere, heitere Atmosphäre. Die Kombination aus Gehen, Naturerlebnis und Lachen kann zu mehr Leichtigkeit beitragen und den Alltag auf angenehme Weise bereichern. So gelingt ein gestärkter und gut gelaunter Start ins Wochenende.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.10.2026	13:00 - 15:00 Uhr	Bad Soden, Bahnhof

[zur Kursdetail-Seite](#)