

Lach-Yoga als wirksame Medizin

Online-Seminar mit Thüringerin

Erfurt. Der Europäische Berufsverband für Lachyoga und Humortraining feiert 20-jähriges Jubiläum. Aus diesem Anlass gibt es Sonntag, 20. Februar, ab 9 Uhr einen kostenlosen Online-Lachtag per Zoom. Im Programm tritt eine Thüringerin auf – den Mitmach-Vortrag „Wer lacht schafft Reserven!“, hält ab 14 Uhr Yoga-Lehrerin Karla Pense. Die Erfurterin ist überzeugt, dass Lachen ohne Witze, Comedy und Klamauk gut gelingen kann. Lachyoga – eine Kombination aus Lach-, Dehn-, Klatsch-, Atem- sowie Mentalübungen, könne man ohne Vorkenntnisse praktizieren. Von der Wirksamkeit ist Karla Pense überzeugt: Es hat enorme gesundheitsfördernde Wirkungen: Stresshormone werden verringert, das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, das Immunsystem stimuliert. gm

www.lachverband.org

Jubiläum - 20 Jahre Europäischer Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.

Sonntag, 20.02.2022



Cornelia Leisch 1. Vorsitzende



Ute Liebhard 2. Vorsitzende



Christian Herrig



Nepal Lodh



Sebastian Gendry



Ilsebyl Beutel-Spöry



Thomas Riffelmacher



Karla Pense

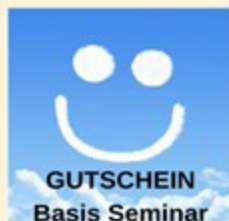


Anita Klein

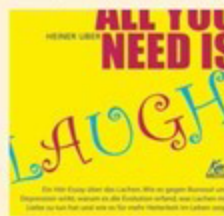
Alle mitwirkende Lachtrainer an diesem Tag

Sei dabei - Du kannst gewinnen

Einen Gutschein für ein Basis Seminar, eine CD "All you need is Laugh" oder ein Buch: Lachyoga mit Senioren



1. PREIS



2. PREIS



3. PREIS



Anmeldung unter
www.lachverband.org