

Lachen ist die beste Medizin!

Dass Lachen gut für die Gesundheit sein soll, haben Sie bestimmt schon des Öfteren gehört. Aber warum eigentlich? Wie kann ich mehr lachen?

Und kann Lachyoga mir hierbei helfen? In diesem Vortrag/Workshop erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Lachen und Gesundheit und wie eine heitere Lebenseinstellung für sich selbst und andere von großem Vorteil sein kann, vor allem auch im Umgang mit belastenden Situationen und Stress.

Dabei wird der Vortrag auch mit Übungen und einer anschließenden praktischen Einführung in das Lachyoga verbunden.

Datum:	Donnerstag, 8. Oktober 2020
Uhrzeit:	18 Uhr
Ort:	Holbornsches Haus, Rote Straße 34
Referent:	Egbert Griebeling (Heilpraktiker für Psychotherapie, Lachyoga- Master- und Stressmanagementtrainer, Lach- und Tanztherapeut)

*Der Eintritt ist frei,
um Anmeldung
wird gebeten.*
