



Lachyoga über Mittag

Mit Heiterkeit Gesundheit fördern und Stress abbauen

Jeweils am letzten Dienstag im Monat von 12.15-13.00 Uhr
im Anhaltspunkt, Ida Sträuli-Strasse 91

Lachyoga basiert auf der Erkenntnis, dass jeder Mensch ohne Grund lachen kann. Es braucht dazu keinen Humor, Witze oder gar Comedy. Lachübungen werden mit Atemübungen aus dem Yoga kombiniert. Dies aktiviert deine Selbstheilungskräfte, fördert deine Kreativität und bringt mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in deinen Alltag. Es spielt es keine Rolle, ob du richtig lachen magst oder nur so tust. Sowohl simuliertes als auch echtes Lachen verändert die Chemie im Gehirn, was einen positiven Einfluss auf die Gemütsverfassung hat. Lachyoga verwandelt Stress effektiv und schnell in Wohlbefinden.

Leitung: Susann Duss, Yogalehrerin & Lachtrainerin, www.herzundheiterkeit.com

Ohne Anmeldung – CHF 10 (Schnupperlektion gratis)

Daten: 28. Aug., 30. Sept., 28. Okt., 25. Nov. 2025

Bild: © Giuseppe Porzani- fotolia.com