

Lachyoga über Mittag

Mit Heiterkeit Gesundheit fördern und Stress abbauen

Wusstest du, dass jeder Mensch auch ohne Grund lachen kann? Im Lachyoga kombinieren wir Lachübungen mit Yoga-Atemübungen. Das aktiviert die Selbstheilungskräfte, fördert die Kreativität und schenkt mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Lachyoga verwandelt Stress effektiv und schnell in Wohlbefinden.

Wann	Letzter Dienstag im Monat von 12:15 bis 13:00 Uhr
Wo	«Anhaltspunkt», Ida-Sträuli-Strasse 91, 8404 Winterthur
Wer	Susann Duss, www.herzundheiterkeit.com
Wieviel	CHF 10
Daten 2026	27. Jan. I 24. Feb. I 31. März I 28. April I 26. Mai I 30. Juni I 25. Aug. I 29. Sept. I 27. Okt. I 24. Nov.

Ohne Anmeldung

an halts punkt