

Seminarausschreibung für den 02.12.2017

Thema: Lachyoga als Basis-Training

Inhalt: Lachyoga ist eine wunderbare Art Stress abzubauen. Dabei handelt es sich nicht um klassisches Yoga, sondern um Lachübungen und Atemübungen aus dem Yoga. Gerade in einer stressigen Zeit, und auch gerade dann, wenn es "nix" zu lachen gibt, ist Lachyoga eine sehr tolle Möglichkeit, alle Vorteile des Lachens zu nutzen.

Zielgruppe: Dieser Workshop ist besonders für Einsteiger geeignet. Auch Teilnehmer, die Lachyoga schon kennen, sind herzlich willkommen.

Dozentin: Stefanie Fleschutz, Heilpraktikerin aus Heimsheim
Zeit: Samstag, 02.12.2017, 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: Landesakademie für Jugendbildung, Malersbuckel 8, 71283 Weil der Stadt
Zielgruppe: Erwachsene von 20 bis 100 Jahren
Ziel: Prävention und Bildung
Teilnehmerzahl: min 6, max. 20 Personen
Kosten: 15 € Mitglieder Chöre im SCV / 25 € Nichtmitglieder
Anmeldung: bis zum 30.10.2017 an seminar@chorverband-kepler.de

Hier ein paar Gründe Lachyoga auszuprobieren:

Jeder, der singt, weiß, wie gut das tut und wie wichtig das richtige Atmen ist. Die Atmung beim Lachen macht jeder richtig. Lange aus und kurz ein. Perfekt für viel Sauerstoff für die Zellen.

- Lachen baut Stresshormone ab und kurbelt die Glückshormone kräftig an
- Lachen stimuliert das Immunsystem
- Lachen fördert die Kreativität und das soziale Miteinander
- Lachen stimuliert den Stoffwechsel
- Lachen kann sich positiv auf Schmerzen und Verspannungen auswirken
- Lachen trainiert Herz-Kreislauf-System
- Lachen sorgt durch die vertiefte Atmung für mehr Sauerstoff im Gewebe.

Die Teilnehmer sollten bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.
Eine Kaffeepause wird angeboten und ist in den Kosten enthalten.

Chorverband Johannes Kepler e.V. im Schwäbischen Chorverband ▪ www.chorverband-kepler.de
Präsidentin Angelika Puritscher ▪ Amtsgericht Leonberg VR 455

Bankverbindungen:

Volksbank Region Leonberg
Konto Nr. 66047 005
BLZ 603 903 00
IBAN: DE89 6039 0300 0066 0470 05
BIC: GENODES1LEO

Kreissparkasse Böblingen
Konto Nr. 987752
BLZ 603 501 30
IBAN: DE19 6035 0130 0000 9877 52
BIC: BBKRDE6BXXX