

Liebe LandFrauen,

Heute schon gelacht? Wenn nicht, ist es Zeit für Lachyoga

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, bei dem alle Teilnehmenden ohne Witz und Humor zu verwenden, lachen können. Die Bezeichnung Lachyoga ergibt sich aus der Kombination der Lachübungen mit Atmung, die im Yoga Bestandteil sind. Hierbei werden das Gehirn und der Blutkreislauf vermehrt mit Sauerstoff versorgt. Eine Lachstunde hat folgenden Ablauf: Theoretische Einführung, Klatschübungen, Atemübungen, Lachübungen, Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Es reicht die positive Einstellung zum Lachen.

Wir bieten euch diesen Workshop mit der Lachtrainerin Renate Wrasse aus Soltau an.

Montag, 19.10.2020

Beginn: 18 Uhr

Dörpshus in Bahlburg

Dauer ca. 2 – 2,5 Std.

Kosten: 17,-- € p. Pers. (incl. Getränke u. Raummiete)

Bitte denkt an eure Alltagsmasken. Für genügend Abstand während des Workshops ist gesorgt.

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen.

Anmeldung bitte mit Namen und Telefonnummer bis zum 12.10.2020 bei euren Ortsvertreterinnen.

Liebe Grüße im Namen des Vorstands

Anne Cordes

**Info: plattdeutscher Abend am Do. 08.10.2020 um 19:30 Uhr im Gasthaus Maack-Kramer.
Unbedingte vorherige Anmeldung bei Birgit Albers 04173/6292.**

Bahlburg - Garstedt - Pattensen - Scharmbeck - Tangendorf – Wulfsen

e-mail-Adresse: elke_bulla@web.de