



**HEUTE SCHON
GELACHT?**

**Lachen hilft gegen Verspannungen und Stress.
Lachen stärkt das Immunsystem und stimuliert den Kreislauf.
Lachen wirkt positiv auf die Gedanken und Gefühle.**

Im Lachyoga lachen und atmen wir für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Lachen eignet sich hervorragend als Gesundheitsprävention, es verbindet Kopf mit Herz und ist zudem frei von sozialer sowie kultureller Herkunft.

Spezifischen Lach-, Dehn- und Atemübungen halten am Seminartag unser Zwerchfell und Kopf wach, sorgen für angenehme Wohlspannung und bieten viel Praxis für den Alltag.

Wann

9. März | 25. Mai 2024 | weitere Daten auf Anfrage
10.30 – 17.00 Uhr (ca. 90min Mittagspause)

Wo

Moving Studio, Hintere Bahnhofstrasse 5, 9000 St. Gallen

Preis

CHF 160.-

Habe ich Deine Neugier geweckt? Für Informationen und Anmeldung zum Lachyoga-Seminar freue ich mich auf Deine Kontaktaufnahme.

Cornelia Huber, ganzheitlich integrative Atemtherapeutin IKP
info@raumzumatmen.ch, +41 79 461 90 72
raumzumatmen.ch