

Freie Plätze im Kurs „Lachyoga“ bei der Bergkamener Volkshochschule

Am Freitag, 14. November 2025 von 18:30 Uhr bis 20.45 Uhr, lädt die Volkshochschule Bergkamen zu einem besonderen Wohlfühl-Erlebnis ein: Im Kurs „Die wundersame Kraft und die Ernsthaftigkeit des absichtlichen Lachens-Lachyoga“ erfahren die Teilnehmenden, wie befreiend und gesund es sein kann, einfach mal herzlich zu lachen – ganz ohne Witze, Comedy oder äußeren Anlass.

Lachyoga kombiniert gezielte Atemübungen, spielerische Bewegungselemente und gemeinsames Lachen zu einem ganzheitlichen Training für Körper und Geist. Es ist eine einfache und zugleich wirkungsvolle Möglichkeit, Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und das Immunsystem zu stärken.

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen ebenso wie für Wiedereinsteiger*innen, die Offenheit und die Bereitschaft mitzumachen, haben. Schon nach wenigen Minuten entsteht aus dem „gespielten“ Lachen echtes, ansteckendes Lachen, das für Entspannung und gute Laune sorgt.

Die Kursgebühr beträgt 7 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.