

Laughter Yoga Dance – Ein Ganzkörper-Workout: Jetzt noch freie Plätze bei der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen lädt alle Ganzkörper-Workout Begeisterte und Neugierige am 15.11.2025 von 13:00 bis 15.15 Uhr in die Volkshochschule Bergkamen (Lessingstraße 2), zum besonderen Kurs „Laughter Yoga Dance – Ein Ganzkörper-Workout“ ein.

Im Kurs „Laughter Ganzkörper Workout“ erleben die Teilnehmenden, wie ansteckendes Lachen und gezielte Bewegungen nicht nur die Stimmung heben, sondern auch Körper und Geist in Schwung bringen. Das Workout verbindet Elemente aus Fitness, Atemtechniken und Lachübungen zu einem ganzheitlichen Wohlfühlprogramm. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Freude und den positiven Effekt des Lachens auf das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters, die neue Energie tanken und mit Spaß etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

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.