

Praxis-Seminar Lach-Yoga auf der Ökologiestation

Das Umweltzentrum Westfalen lädt am Sonntag, 26. Mai, von 11 bis 13 Uhr zum Praxisseminar Lach-Yoga ein.

Wir lachen zu wenig! Nur 15 bis 20 mal am Tag im Durchschnitt. Dabei ist Lachen gesund: wer viel lacht, kann seine Gesundheit positiv beeinflussen. Shyney Vallomtharayil praktiziert das gemeinsame Lachen nach den Erkenntnissen des indischen Arztes Dr. Madan Kataria.

Gemeinsam wird in kleinen Spielen und einfachen Dehn- und Streckübungen gelacht. Eventuelles Unbehagen bei „Erstlachen“ verschwindet schnell, denn sich selbst beim freien Lachen zuzuhören und anderen zuzusehen ist Spaß pur!

Die Teilnehmer sollten bequeme Kleidung, eine Matte oder Decke und etwas zu trinken mitbringen. Vorab Infos unter www.ojas-vitality.com. Anmeldungen sind bis zum 19. Mai beim Umweltzentrum möglich, Tel. Tel.: 02389 98090. Der Teilnehmerbeitrag beträgt 7 Euro.