



Lachyoga und Naturschutz

WANN

03.11.2017 • 17:00 –20:00 Uhr

ORT

Natopia, Steinbockallee 9, Rum

REFERENTIN

Alexandria Bott

In jedem Beruf gibt es Situationen, die zum Ärger veranlassen. Doch ärgern wir uns schlussendlich immer über uns selbst. „Lachen statt ärgern“ lautet das Motto dieses Lachyoga-Workshops.

Lachyoga stellt eine Kombination von Lachen und Yoga dar. Die Lachübungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus Atem- und Dehnübungen (aus dem Yoga) sowie pantomimischen Lach- und Klatschübungen. Lachyoga bewegt sich zwischen der durch Lachen erreichten Spannung und der durch Tiefenatmung ausgelösten Entspannung.

Lachyoga stellt eine ganzheitliche Methode für körperlich-seelisches Wohlbefinden dar.

Lachyoga ist Psychohygiene, Stressmanagement, gesundheitserhaltend und unterhaltsam.

Die Teilnahme ist für alle möglich, da es keinerlei Vorkenntnisse bedarf. Einzige Voraussetzung: sich darauf einlassen und überraschen zu lassen!

PROGRAMM

16:45 Uhr Eintreffen der TeilnehmerInnen

17:00 Uhr Lachyoga mit Alexandria Bott / Pause mit Jause

20:00 Uhr Ende der Veranstaltung

ANMELDUNG

Bis zum 31.10. unter:
landesumweltschaft@tirol.gv.at
max. 15 TeilnehmerInnen!

