



Referentin:
Elfriede SEHER

LACHYOGA

mit Humor und Lachen entspannter durch den Alltag

Lachen fördert das positive Denken. Mit jedem Lachen wird der Körper trainiert zu fühlen, wie es ist, glücklich zu sein. Humor, Optimismus und Lebensfreude sind von unschätzbarem Wert für körperliche und mentale Gesundheit. Mit dem Lachen gelingt es, Stress abzubauen, Energieblockaden zu lösen und Alltagsfrust leichter zu begegnen.



Lachyoga ist eine Kombination von altem Yogawissen und neuzeitlicher Lachforschung. Eine Vielfalt von spielerischen Lachübungen wird kombiniert mit Atem-, Dehn- und Streckübungen. Nach dem Prinzip „fake it until you make it“ -tu so als ob, bis Du es schaffst- wird das Lachen anfangs stimuliert, bis es ins echte, herzhaftes Lachen übergeht. Ob man jedoch nun aus vollem Herzen lacht oder nur so tut, ist völlig egal - der Körper kennt den Unterschied zwischen echtem und künstlichem Lachen nicht.

Lachen ist auch eine (laute) Sofortmeditation, die ein Ausschalten des Intellektes bewirkt. Wenn man lacht, verzichtet man auf die Selbstkontrolle. So ist das Lachen ein Ausdruck einer naiven Lebensfreude, die keiner Begründung bedarf. Lachen wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus und ist die beste Gesundheitsvorsorge - die auch noch Spaß macht.



Veranstalter/Ort: Bäuerliches Bildungshaus Schloss Krastowitz

Termin: 20.-21. März 2010 (Freitag-Samstag), 17.00 bis 20.00 bzw. 10.00 bis 18.00

Seminarbeitrag: €80,-

Anmeldung und Information unter 0463/5850-2502

**Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:
www.schlosskrastowitz.at**