

LachYoga

- Stress kommt mir nicht in die Tüte -



... die schönste
Art Zähne zu
zeigen.

Lachen weckt die
Gelassenheit und
Fröhlichkeit in
dir.

... werde ruhiger,
entspannter und
kreativer.

Mit Leichtigkeit in
den Alltag!

... erhöhe deine
kognitive
Leistung.

Wer viel lacht, ist
gesünder,
glücklicher und
erfolgreicher.

Probier´s mal
mit
Unvernünftig-
sein.

Nimm dich selber
nicht immer so
ernst.

Durch die Gruppendynamik gelingen die Lachübungen ganz einfach. Es ist eine effektive Sofortmeditation, die den Kopf (Intellekt) ausschaltet und Leichtigkeit in deinen Alltag bringt.

Lachtag: Mittwoch, 09. November 2016, 17.00 – 18.00 Uhr

Lachort: Neue Mensa Freiberg, Raum 1.46

Lachpreis: Studierende: 5 € / Andere: 10 €

Lächelnde Trainerin: Romy Einhorn (Lachyogaleiterin)

Anmeldung: pia.kindermann@swf.tu-freiberg.de

