

Erster Kurs für Lachyoga startet

Workshop soll
Stress reduzieren

Pattensen-Mitte. Unter dem Titel „Take A Smile“ bietet der Verein Mobile am Sonnabend, 25. Mai, 15 bis 17 Uhr, einen Kurs für Lachyoga an. Gudrun Unger, Lachyogaleiterin und Entspannungspädagogin, will den Teilnehmern jeden Alters vermitteln, dass es einen Unterschied zwischen dem Verschicken von digitalen Smileys und dem echten, vermutlich selteneren, analogen und herzhaften Lachen gibt.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit dazu, Lachyoga kennenzulernen und mit anderen gemeinsam zu lachen. Nach Auskunft der Leiterin werden sich die aktiven Elemente mit Entspannungsübungen abwechseln. Stress reduziert sich, der Kopf wird frei, die Teilnehmer fühlen sich ausgeglichener und glücklicher. Das Immunsystem wird angeregt und die Atmung verbessert sich.

Teilnehmer sollten ins Mehrgenerationenhaus, Göttinger Straße 25a, dicke Socken, ein kleines Kissen, eine Decke und ein Getränk mitbringen. Erwachsene zahlen 12 Euro, Kinder 3 Euro. Information und Anmeldung unter Telefon (05101) 990512 oder unter info@mobilepattensen.de per E-Mail. gal

HAZ v. 15.5.19