

**DATUM:**

29.08.2019

**Lachyoga- mehr Lebensfreude, Gesundheit und Leichtigkeit**

Eine halbe Stunde Zeit für herzhaftes Lachen, die beste Medizin zur Reduzierung von Stress. Während im Alltag Lachen und Lächeln mit Humor und heiterer Stimmung verbunden wird, setzt dieser Kurs der VHS Siebengebirge bei der motorischen Komponenten des Lachens an. Spezielle Übungen sind dem klassischen Yoga entnommen und eine tiefe Zwergfellatmung wird erlernt. Aus dem absichtlichen entsteht ein natürliches Lachen. Der Körper unterscheidet nicht und schüttet auch bei künstlicher Heiterkeit Glückshormone aus. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs mit zehn Terminen in Königswinter in der Turnhalle "Palastweiher" beginnt am Donnerstag, den 5. September in der Zeit von 16:30 bis 17:00 Uhr. Das Entgelt beträgt bei zehn Personen 17,50 Euro und bei sieben bis neun Teilnehmenden 24,85 Euro.

Der Anmeldeschluss ist Montag, der 2. September 2019. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge: Tel.: 02244/889-203 oder -208. Anmeldung nur schriftlich an: VHS Siebengebirge, 53637 Königswinter oder per Fax: 02244/889-378 oder per E-Mail: [vhs@koenigswinter.de](mailto:vhs@koenigswinter.de).