

DATUM:

18.02.2020

Für mehr Lebensfreude und Entspannung: Lachyoga hilft!

Lachen ist gesund und die beste Medizin gegen Stress. Die VHS Siebengebirge bietet in diesem besonderen Kurs Atem- und Bewegungsübungen an, die zu einer tiefen Zwergfellatmung führen. Auch beim „künstlichen“ Lachen schüttet der Körper Glückshormone aus und beeinflusst somit die Stimmung positiv.

Teilnehmen können alle, die mehr lachen möchten und Entspannung suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot beginnt in Königswinter am 27. Februar 2020 in der Turnhalle „Am Palastweiher“ und findet donnerstags in der Zeit von 16.30 Uhr bis 17 Uhr statt. Das Entgelt für zwölf Nachmittage beträgt 20 Euro.

Anmeldeschluss ist der 24. Februar 2020. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge unter 02244/889-208 oder -207. Anmeldung bitte nur schriftlich an die VHS Siebengebirge, Dollendorfer Str. 48, 53639 Königswinter oder per E-Mail an vhs@koenigswinter.de.