

Lach-Yoga

ab Montag 14.11.2022 | 15-16 Uhr | Gemeindehaus Kreuzkirche



Foto: Maren Seemann

Lachend entfalten

Lasst uns gerade in trüben Zeiten zusammen lachen! Wir treffen uns regelmäßig, um gemeinsam zu lachen, tief zu atmen und zu entspannen. Durch das Lachen wird das Immunsystem gestärkt, und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

Die Übungen sind auch für Anfänger*innen geeignet. Taucht ein in die Welt des Lachens und Entspannens! Einfache Dehn- und Atemübungen fördern die Entspannung. Vergesst für einen Moment alles andere.

Kommt gern vorbei und lernt uns kennen und spürt, wie wohltuend es ist, einfach mal wieder ohne Grund zu lachen! Ganz herzliche Grüße

Maren Seemann

Termine: 14.11. / 28.11. / 12.12. / 9.1.23 / 23.1. / 6.2. / 20.2. / 6.3. / 20.3. / 3.4.

Ort: Gemeindehaus Kreuzkirche

Teilnahmebeitrag: 4,- € je Unterrichtsstunde

Anmeldung: Heike Gerstmann – E-Mail: h.gerstmann@kirchen-im-wandsetal.de

Telefon: 0170/47 43 891

EVANGELISCH-LUTHERISCHE KIRCHEN IM WANDSETAL



Emmauskirche
Hinschenfelde



Kreuzkirche
Wandsbek