



Hamburg

AWO Treff Langenhorn

Lachyoga

Lachen ist einfach wunderbar

Lachyoga initiiert mit einfachen Übungen unser Lachen und ermöglicht damit alle positiven Effekte des spontanen Lachens. Innehalten, Atmen, Bewusstwerden und Loslassen- Lachen ist einfach wunderbar! Die Übungen können im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden und sind für alle möglich.

Block 6	2./ 9. Juli + 27. August	(15 €)
Block 7	3./ 10./ 17./ 24. September	(20 €)
Block 8	1./ 8./ 15. Oktober	(15 €)
Block 9	5./ 12./ 19./ 26. November	(20 €)
Block 10	3./10. Dezember + 14./28. Januar	(20 €)

Termin: Donnerstags 10:30-11:30

Kosten: 5 € pro Termin (zahlbar am Anfang des Monats)

Anmeldung: unter 040/533 99 03 (AB) oder rita.schroeder@awo-hamburg.de

Ort: AWO Seniorentreff Langenhorn (im Bürgerhaus Langenhorn)
Tangstedter Landstraße 41, 22415 Hamburg

Ermöglicht durch:

