



Bild Beratungsstelle Darmstadt

Schnuppertag Lachyoga

Tagesveranstaltung

11. April 2019, 17³⁰ - 19³⁰ Uhr

Beratungsstelle Darmstadt

Organisation:
MS Beratungsstelle Darmstadt
Tel.: 06151 – 62 703 - 80
E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de

Möchten Sie eine einzigartige Methode kennenlernen, nach der jeder ohne Grund lachen kann und damit mehr Freude im Leben erfahren kann? Mit Lachyoga können Sie auf entspannte Art etwas für Körper, Geist und Seele tun.

Als Sofortmeditation hilft Lachyoga dabei, Sorgen loszulassen und auch in schwierigen Situationen eine positive Lebenseinstellung beizubehalten. Stress wird abgebaut, der Stoffwechsel angeregt und Schmerzen und andere unangenehme Symptome können gelindert oder als weniger belastend empfunden werden. Spielerisch, mit einfachen Mitteln wie Atem-, Lach- und Entspannungsübungen aktivieren Sie den gesamten Kreislauf und verbessern Ihre Stimmung.

Die Übungen können im Stehen oder Sitzen (auch im Rollstuhl) ausgeführt werden, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Teilnehmerbetrag Mitglieder 10,-€ / Nichtmitglieder 20,-€

Anmeldungen richten Sie bitte an: Beratungsstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt

Bitte hier abtrennen

Anmeldung zur TV „Schnuppertag Lachyoga“ bitte bis **spätestens 11.03.2019**

Kennziffer: 853 D 11

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Haus-Nr., PLZ und Ort

Telefon, E-Mail

Unterschrift

Ich bin DMSG-Mitglied: Ja Nein
Ich bin Rollstuhlfahrer/in: Ja Nein
Ich benötige einen Fahrdienst