



# Liebe und lebe Dein Lachen

Einführung ins Lachyoga

**Mittwoch, 6. Sept. und 13. Sept. 2017**  
**jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr**

im Anhaltspunkt, Ida Sträuli-Strasse 91

Lachyoga (Hasya-Yoga) ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen (Sanskrit: *hasya*) im Vordergrund steht. Dabei werden Atemübungen aus dem Yoga mit Lachübungen kombiniert. Aus anfänglichem, grundlosem und "künstlichem" Lachen entsteht durch Gruppendynamik und Blickkontakte echtes Lachen.

Neben den eigentlichen Lachyoga-Übungen gibt Silvia Frey, Lachyoga-Coach, auch Einblick in Geschichte und Hintergründe des Lachyogas, sowie in medizinische und psychologische Erkenntnisse der Gelotologie (Lachforschung). Die beiden Abende können auch einzeln besucht werden.

**Ohne Anmeldung – Freiwilliger Unkostenbeitrag**

Bild: © Giuseppe Porzani- fotolia.com