



Lach-Yoga

Donnerstag, 11. August 2011, 17.00 Uhr



Shyney Vallomtharayil

Lach-Yoga-Lehrerin

Syney Vallomtharayil absolvierte ihre Ausbildung zur Yoga-Lehrerin in Indien und durchlief dort auch eine spezielle Ausbildung als Lach-Yoga-Lehrerin.

Die erfahrene Gruppenleiterin ist ebenfalls ausgebildet für Wellness- und Klangschalen-Massagen.

Heute ist die 31-Jährige Abteilungsleiterin in einem Unternehmen, das sich auf Produkte spezialisiert hat, die bei der indischen Heilkunde zur Anwendung

kommen.

„Lachen ist gesund“, „Lachen ist beste Medizin“, so weiß es schon der Volksmund. Und wer kennt es nicht? Wenn wir gut und viel gelacht haben, fühlen wir uns wesentlich besser, voller Energie und gesünder. Dies können Ihnen alle Teilnehmer des Workshops „Lach-Yoga“ auf unseren letzten Onko-Wellness-Tagen bestätigen.

Was ist Lach-Yoga? Mit kleinen und einfachen Übungen und Spielen verbinden wir Dehn- und Atemübungen aus dem klassischen Yoga. Wir lernen zu lachen ohne Grund, vor allem ohne Schadenfreude.

Auch sie werden sehen: Lachen kann jeder. Sollten Sie allerdings in den letzten Monaten im Brust- oder Bauchbereich operiert worden sein, ein akutes Herzleiden oder einen Leistenbruch haben oder zurzeit unter starkem Husten oder einer Bronchitis leiden, dann fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob Sie an einem Lach-Yoga-Kurs teilnehmen können. Ansonsten gilt:

Machen Sie mit und erleben Sie: Lachen ist die kürzeste Distanz zwischen zwei Menschen.

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs im Büro des Fördervereins an.