

☺Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg ☺



Frauen-Lachclub Termine

jeweils ab 18:00 Uhr

Dauer ca. 1,5 Stunden

Bitte Teilnahme spätestens bis zum Vorabend 18 Uhr anmelden.

Bitte komm nur, wenn du dich gesund fühlst!

Anmeldung unter E-Mail:

Monika.Loehle@gmx.net

oder Tel. 0751 793150

Donnerstag, 28.09.2023, 18 Uhr

Donnerstag, 12.10.2023, 18 Uhr

Donnerstag, 19.10.2023, 18 Uhr

Donnerstag, 26.10.2023, 18 Uhr

Donnerstag, 09.11.2023, 17 Uhr

Donnerstag, 23.11.2023, 17 Uhr

Donnerstag, 30.11.2023, 17 Uhr

Donnerstag, 07.12.2023, 17 Uhr

Donnerstag, 14.12.2023, 17 Uhr

Frauen LachClub Ravensburg

**Treffpunkt bis Ende Oktober um 18 Uhr
ab November um 17 Uhr am Rahlentreff. Wir
praktizieren LachYoga im Freien (außer bei
Regen) und tanken danach Lebensfreude im
Rahlentreff. Bei Regen kein Lachyoga, aber
Lebensfreude tanken im Rahlentreff.**

Es handelt sich um ein regelmäßiges ehrenamtliches Angebot für Frauen, um gemeinsam zu lachen und Glückshormone zu produzieren.

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1995 Lachyoga entwickelt, indem er das Lachen ohne Grund, die kindliche Lebensfreude und Yoga-Atemtechniken kombiniert hat.

Lachyoga hilft, mehr Lachen ins Leben zu bringen, Humor zu entwickeln, mit Schwierigkeiten besser umzugehen und mit mehr Selbstvertrauen und Optimismus durchs Leben zu gehen.

„Lachen ist die beste Medizin“ sagt schon ein altes Sprichwort. Lachen wirkt gegen Stress, es stärkt die Abwehrkräfte und aktiviert die Immunabwehr, es kurbelt die Produktion von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Stoffen im Blut an, es verbessert den Cholesterinspiegel und ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training.

Der Frauen Lachclub ist kein Verein! Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich, aber hilfreich. Eine kleine Spende (z.B. 2 €) ist willkommen.

Kursleitung:

Monika Löhle, Lachyoga-Lehrerin (CYCT).

Du bist neugierig geworden und willst dich auch mal wieder ausschütten vor Lachen?

Melde dich am besten gleich an bei Monika Löhle, Tel. 0751 793150

**Ort der Veranstaltung: Rahlentreff, Rahlenweg 2, 88213 Ravensburg,
weitere Infos bei Herrn H. Enderle, Quartiersmanager Tel. 0751 / 7915368**