

LACHYOGA



YOGA *Loft*

INNSBRUCK Das Yogastudio

www.yoga-loft.at · Sebastian-Kneipp-Weg 17 · 6020 Innsbruck

Photo by Dan Cook
on Unsplash

LACHYOGA

kommt aus Indien und wurde 1995 von Dr. Madan Kataria, mit einer Gruppe von fünf Menschen, entwickelt. Heute gibt es Lachclubs in über 70 Ländern der Welt. Witze erzählen ist es nicht, denn es sind diese Lachyoga-Körperübungen, die deinen Körper zum Lachen bringen und dein inneres Kind herauslocken. Dein Körper lacht und lacht und dein Atem wird dabei tief und weit! Dadurch nimmst du mehr Sauerstoff auf und fühlst dich vitaler und gesünder. Zum Abschluss gibt es eine angeleitete Tiefenentspannung im Liegen.

Wer kann Lachyoga machen?

Jeder gesunde Mensch, der vom Arzt die Erlaubnis hätte, Nordic Walking zu machen. Nicht geeignet während Schwangerschaft, akuter Krankheit oder kurz nach Operation.

Wann: Freitags von 15:30 bis 16:30 Uhr

Wo: Sebastian-Kneipp-Weg 17, Innsbruck

Kosten: Eintritt frei bzw. freiwillige Spenden

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und dicke, eventuell rutschfeste Socken.

Kursleiterinnen:

Claudia Walgenbach und Waltraud Fröhlich



Start 8. 2. 2019, aktuelle Änderungen siehe Kursplan www.yoga-loft.at