

Jeden Tag Lachen - Lachyoga

Mi 21.09.2022, 14.00 Uhr

Ort:

Vilshofen, Pfarrsaal

Yoga steht für das bewusste Atmen und sich Wahrnehmen - dabei kommt der Körper wieder zur Ruhe und kann sehr gut entspannen. Lachen (insbesondere in Gruppen) fördert das Wohlbefinden und trägt zur Gesundheitserhaltung sowie Stressbewältigung indirekt aber auch zur körperlichen Fitness bei und wird auch schon in der Psychotherapie erfolgreich eingesetzt.

Mitveranstalter:

Seniorenkreis Vilshofen

Referent:

Uli Sticht

Veröffentlichungsdatum: 14.06.2022

Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.

Große Messergasse 1
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12
Fax (0851) 393 74 19
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de