

DATUM:

06.02.2020

Für mehr Lebensfreude und Entspannung: Lachyoga hilft!

Lachen ist gesund und die beste Medizin gegen Stress. Die VHS Siebengebirge bietet in diesem besonderen Kurs Atem- und Bewegungsübungen an, die zu einer tiefen Zwergfellatmung führen. Auch beim „künstlichen“ Lachen schüttet der Körper Glückshormone aus und beeinflusst somit die Stimmung positiv. Teilnehmen können alle, die mehr lachen möchten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot in Königswinter, in der Turnhalle „Am Palastweiher“, donnerstags, in der Zeit von 16.30 Uhr bis 17 Uhr beginnt am 27. Februar 2020. Das Entgelt für zwölf Nachmittage beträgt 20 Euro.

Anmeldeschluss ist der 10. Februar 2020. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge unter 02244/889-208 oder -207. Anmeldung bitte nur schriftlich an die VHS Siebengebirge, Dollendorfer Str. 48, 53639 Königswinter, per Fax an 02244/889-378 oder per E-Mail an vhs@koenigswinter.de.