

Stell dir vor, du kannst für eine Weile deine Sorgen und Gedanken loswerden und dabei glücklich und positiv aufgeladen sein: Das ist Lachyoga



Erschaffe Deine eigene **Lach-Insel!**



Genieße die heilende Kraft des Lachens, lass den Stress hinter Dir und finde Freude in der Gemeinschaft!

Was ist für Dich drin:

- *geführte Lachyoga Sitzungen*
- *Atemübungen und Entspannungstechniken*
- *Spaßige Spiele und Übungen*
- *Zeit für Austausch und neue Freundschaften*
- *Stressabbau, gute Laune, gute Gesundheit*
- *Transformieren von Ängsten und Blockaden*
- *positives Lebensgefühl*



Marco Schwerma

*Zertifizierter Lachyoga Leiter
nach Dr. Madan Kataia*

0176-80850830

www.DieLachinsel.de

HaHa@dielachinsel.de

*Lachen ist die schönste
Sprache der Welt*

*Lachen ist der kürzeste
Weg zu unserem Herzen*

*Lachen kann auf
alles die Antwort sein*

*Lachen schafft
Verbindung*

*Lachen macht
glücklich*

*Lachen ist die
beste Medizin*

*Lachen
ist gesund*



Lachyoga ist geeignet für:

- Lachen als Warmup/Icebreaker für Veranstaltungen aller Art*
- Lachen in Betrieben aller Art für ein heiteres Miteinander*
- Firmenevents, Geburtstage, Julibläum*
- kurz gesagt, Lachyoga ist für alle geeignet*



Marco Schwerma

Zertifizierter Lachyoga Leiter
nach Dr. Madan Kataia

0176-80850830

www.DieLachinsel.de

HaHa@dielachinsel.de