

☺ «Lachen ist Jogging im Sitzen» ☺

Kurs & Workshop im Herbst 2018

LachYoga zum Kennenlernen

Atemübungen & Lach-Training, Meditation & Entspannung

5 x Montag's von 19.30 - 20.30 Uhr

22. & 29. Okt., 5., 12. & 19. November 2018, Kurskosten Fr. 100.-, max. 8 Personen

Workshop «Humor & Gelassenheit»

Ein Kursabend mit anschliessendem Apéro 19.00 - ca. 21.30 Uhr

Wir entdecken und spielen mit unserem Humor, seine Leichtigkeit macht uns energievoll und gelassener

Mittwoch 14. November 2018, Abendticket Fr. 45.-, max. 8 Personen

Lachtreff in Wettingen

Einstieg jederzeit möglich: Jeden 1. Donnerstag im Monat 19.00 - 20.15 Uhr

Übungen aus Lachyoga und andere heitere Interventionen

6. September, 4. Oktober, 1. November, 6. Dezember 2018

Unkostenbeitrag: Studenten & Rentner Fr. 5.-, Ü 25-65 Fr. 10.-

Leitung:

Barbara Bucher Senn, psych. Beraterin, wingwave-Coach, Lachyogaleiterin, Musikpädagogin

www.coaching-bucher.ch Ich freue mich auf Ihre Anmeldung

Wo: Märzengasse 44, 5430 Wettingen

Anmelden unter: b-bucher@hotmail.ch, 079/ 821 89 42