

☺ «Lachen ist Jogging im Sitzen» ☺

Kurs & Workshop im Herbst 2019

LachYoga zum Kennenlernen

Atemübungen & Lach-Training, Meditation & Entspannung

4 x Freitag's von 19.00 - 20.00 Uhr, danach entspannt ins Weekend...

1., 8., 15. & 22. November 2019, Kurskosten Fr. 80.-, max. 8 Personen

Workshop «Humor & Gelassenheit»

Ein Kursabend mit anschliessendem Apéro 19.30 - ca. 22.00 Uhr

Wir entdecken und spielen mit unserem Humor

Humor macht uns energievoll, kreativ und gelassener

Montag 28. Oktober 2019, Abendticket Fr. 55.-, max. 8 Personen

Der Lachtreff in Wettingen

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

Übungen aus Lachyoga und andere heitere Interventionen

5. September, 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember 2019

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

Leitung:

Barbara Bucher Senn, Lachyogaleiterin, Beraterin, Coach, Musikpädagogin

www.lachraum.ch

Ich freue mich auf Deine Anmeldung

Wo: Märzengasse 44, 5430 Wettingen

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