

Lueg der guet! ... Heute schon gelacht?



**Lachen hilft gegen Verspannungen und Stress.
Lachen stärkt das Immunsystem und stimuliert
den Kreislauf.
Lachen wirkt positiv auf die Gedanken und
Gefühle.**

An diesem Abend lachen und atmen wir für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Lachen eignet sich hervorragend als Gesundheitsprävention, es verbindet Kopf mit Herz und ist zudem frei von sozialer sowie kultureller Herkunft. Spezifische Lach-, Dehn- und Atemübungen halten an diesem Abend unser Zwerchfell und Kopf wach, sorgen für angenehme Wohlspannung und bieten viel Praxis für den Alltag.

Termin

Dienstag 25. Feb 2025

Zeit

19.00 – 21.00 Uhr

Ort

DenkBar
Gallustrasse 11
9000 St.Gallen

Veranstalter/in

Gemeindeentwicklung und
Mitarbeitendenförderung, Kirchliche
Erwachsenenbildung

Leitung

Cornelia Huber, Atemtherapeutin IKP und
Lachyogatrainerin

Kosten

Unkostenbeitrag an Abendkasse: CHF 10,
inkl. ein Getränk

Anmeldeschluss

Donnerstag 20. Februar 2025

Anmeldung bitte unter
www.ref-sg.ch/veranstaltungen

