

☺Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg ☺



Frauen-Lachclub Termine
jeweils ab 18:00 Uhr
Dauer ca. 1 Stunde
Anmeldung unter E-Mail:

Monika.Loehle@gmx.net

oder Tel. 0751 793150

Bitte Teilnahme spätestens bis zum Vorabend 18 Uhr anmelden.

Bitte komm nur, wenn du dich gesund fühlst!

Donnerstag, 11.04.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 18.04.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 25.04.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 02.05.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 16.05.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 23.05.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 06.06.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 13.06.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 20.06.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 27.06.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 04.07.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 11.07.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 18.07.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 25.07.2024, 18 Uhr

Frauen Lachclub Ravensburg
Treffpunkt jeweils um 18 Uhr
im Rahlentreff Absenreuterweg 24/2

Es handelt sich um ein regelmäßiges ehrenamtliches Angebot für Frauen, um gemeinsam zu lachen und Glückshormone zu produzieren.

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1995 eine Methode entwickelt, die als Lachyoga weltweit bekannt ist, aber von Yoga fast nichts enthält. Seine geniale Entdeckung war, dass Lachen ohne Grund funktioniert und bei Erwachsenen die kindliche Verspieltheit weckt.

Bei unserem Lachtreff bringen wir mehr Lachen und Leichtigkeit ins Leben, wir fördern unseren Humor und lernen mit Schwierigkeiten besser umzugehen. Als Folge gehen wir mit mehr Selbstvertrauen und Optimismus durchs Leben.

„Lachen ist die beste Medizin“ sagt schon ein altes Sprichwort. Lachen wirkt nachweislich gegen Stress, es stärkt die Abwehrkräfte und aktiviert die Immunabwehr, es kurbelt die Produktion von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Stoffen im Blut an, es verbessert den Cholesterinspiegel und ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training.

Der Frauen Lachclub ist kein Verein! Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich, aber hilfreich. Eine kleine Spende (z.B. 2 €) ist willkommen.

Kursleitung:

Monika Löhle, Lachyoga-Lehrerin (CYCT).

Du bist neugierig geworden und willst dich auch mal wieder ausschütten vor Lachen? **Melde dich am besten gleich an.**

Ort der Veranstaltung: Rahlentreff,

Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg, weitere Infos bei Herrn H. Enderle, Quartiesarbeiter Tel. 0751 / 7915368