

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

HoHoHo, HaHaHa - Mit Lachyoga fröhlich in den Advent

65191 Wiesbaden, Venatorstraße 10

Lachen statt Vorweihnachtsstress: Entdecken Sie im Lachyoga die positive Kraft des Lachens – ein wohltuendes Training für Körper, Geist und Seele.

Entdecken Sie die heilsame Kraft des Lachens in diesem interaktiven Lachyoga-Workshop. Erfahren Sie die Grundlagen des Lachyogas, erleben Sie eine typische Lachyogasession und lachen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmern.

Hasya (Sanskrit = Lachen) Yoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jeder ganz ohne Grund lachen kann. Dazu braucht es weder Humor noch Witze oder Comedy. Es handelt sich um eine Praxis, die Körperübungen, Atemübungen und Lachen kombiniert.

Gerade in der oft stressigen Vorweihnachtszeit ist es wichtig, dass wir uns genug Zeit zum ausgelassenen Lachen nehmen. Erfahren Sie mehr über die positiven Auswirkungen des Lachens auf Körper und Geist und freuen Sie sich auf Tipps und Tricks, wie man das Lachen im Alltag integrieren kann. Eine unterhaltsame und gesundheitsfördernde Erfahrung, die Sie nicht verpassen sollten!

Anmeldung über die Website:Â [Volksbildungswerk Bierstadt e.V.](#)

Weitere Informationen

Kosten	15,00 €
---------------	---------

Termin/e

09.11.2025, 14:00 - 15:30 Uhr

Veranstaltungsort/e

65191 Wiesbaden, Venatorstraße 10

Wer führt das Angebot durch?

Volksbildungswerk Bierstadt

Ansprechperson

info@vbw-bierstadt.de

<https://www.vbw-bierstadt.de>

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.