

Lachyoga – ein neuer Kurs der Volkshochschule

Ein neues Angebot der Volkshochschule Mittelsachsen startet am Samstag, dem 20. April 2013 in Freiberg. Im Sportraum der Literathek in der Poststraße 9 können Interessierte in der Zeit von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr einen Kurs im Lachyoga belegen. Dieser Kurs wird erstmalig angeboten.

Lachyoga ist eine Kombination aus Atem- und Entspannungseinheiten und führt durch Klatschübungen, Pantomime und künstlichem Lachen zum freien Lachen. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte und den Zugang zur eigenen Kreativität, trainiert Atem und Interaktivität. Glückshormone werden ausgeschüttet.

Wer also Interesse hat, diese Methode auszuprobieren, der kann sich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule Freiberg in der Burgstraße 19 oder unter Telefon 03731 1613060 anmelden. Möglich ist auch eine Anmeldung im Internet unter www.kultur-mittelsachsen.de/volkshochschule.

05.03.2013