

Wege der Freude

Lachyoga- Schnupper-Kurs
mit Gudula Steiner-Junker

Im Lachyoga darf gelacht werden – jedoch geht es in der von mir unterrichteten Form in keinsten Weise um ein „Lachen auf Kommando“ oder um ein künstliches Lachen! Es geht um das Lachen und die Freiheit die im Lachen steckt, es geht um das was uns lachen und lächeln :) lässt: der Humor, die Komik, das Spiel, die Freude an der Bewegung und das Wohlgefühl ganz einfach das fröhliche Wesen zu sein das tief in uns allen nur darauf wartet ins Leben gerufen zu werden.

Wege der Freude führen zu unseren eigenen **inneren Quellen der Lebensenergie**, dies geschieht über den Atem, die Bewegung, das Spiel, den Ausdruck von Gefühlen und das Lachen in einer Atmosphäre die frei ist von jeglicher Beurteilung oder Bewertung.

Die Teilnehmerinnen werden von einer erfahrenen „Freude-Frau“ bei der Entdeckung ihrer ureigenen inneren Natur begleitet.

Bitte bequeme Kleidung, eine iso-Matte, Decke und für die Pause Verpflegung mitbringen.