

Lachen ist die beste Medizin!

Dass Lachen gut für die Gesundheit sein soll, haben Sie bestimmt schon des Öfteren gehört. Aber warum eigentlich? Wie kann ich mehr lachen?

Und kann Lachyoga mir hierbei helfen? In diesem Vortrag/Workshop erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Lachen und Gesundheit und wie eine heitere Lebenseinstellung für sich selbst und andere von großem Vorteil sein kann, vor allem auch im Umgang mit belastenden Situationen und Stress.

Dabei wird der Vortrag auch mit Übungen und einer anschließenden praktischen Einführung in das Lachyoga verbunden.

Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Der Veranstaltung liegt ein Abstands- und Hygienekonzept zugrunde, welches für die Teilnehmenden verpflichtend ist (siehe Rückseite).

Datum: Donnerstag, 8. Oktober 2020
Uhrzeit: 18 Uhr
Ort: Holbornsches Haus, Rote Straße 34
Referent: Egbert Griebeling (Heilpraktiker für Psychotherapie, Lachyoga- Master- und Stressmanagementtrainer, Lach- und Tanztherapeut)

Der Eintritt ist frei.

Hygiene- und Verhaltensregeln im Rahmen der Veranstaltung gemäß der Niedersächsischen Verordnung vom 26.06.2020

- Beim Betreten und Verlassen des Veranstaltungsortes ist ein Mund- und Nasenschutz zu tragen. Sobald Sie Ihren Platz eingenommen haben, kann dieser gerne abgesetzt werden.
- Vor der Veranstaltung werden wir Ihre Kontaktdaten aufnehmen, um eine Rückverfolgbarkeit zu gewährleisten.
- Ihre Daten werden nach spätestens drei Monaten gelöscht.
- Bitte halten Sie stets den notwendigen Mindestabstand von 1.5 - 2 Metern zu den anderen Teilnehmern ein.
- Desinfizieren Sie sich bitte vor und nach der Veranstaltung Ihre Hände (Desinfektionsmittel steht im Eingangsbereich bereit) und sehen Sie davon ab, anderen die Hand zu schütteln.