

„NLP goes Lachyoga“

eine Kennenlernstunde für alle, die Lachyoga einfach mal ausprobieren möchten

am Sonntag, 10. Juli 2011, 11:00 bis 12:30 Uhr

Lach-Yoga ist ein gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele.

Die Methode des Lach-Yogas wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Mumbai, Indien entwickelt.

Die Lachübungen basieren hauptsächlich auf der Tiefenatmung des Yogas.

Durch Blickkontakt, Pantomime und Gruppendynamik entsteht ein echtes Lachen.

Mit regelmäßigem Lachtraining können folgende Wirkungen erzielt werden:

- » Verbesserung der Grundstimmung
- » Wir werden optimistischer und heiterer gestimmt
- » Entspannung und Entlastung, um die Anforderungen des Alltags leichter zu bewältigen
- » Positive Auswirkungen auf das soziale Klima in Gruppen und Teams.

Leitung: Jürgen Kalweit, Diplom Sozialpädagoge, Heilpraktiker(Psychoth.)
Simsonstrasse 37, 45147 Essen
Tel.: 0201-8565659, www.entspanntundkreativ.de

Ort: Altenberger Hof, Bürgerzentrum Nippes
[Mauenheimer Str. 92, 50733 Köln](#)

Veranstalter: für das DVNLP Kongress OrgaTeam 11: Silvia und Frank

Anmeldung: s.luethy@nlp-online.de oder 0221 / 17 34 21

Bitte lockere Kleidung, eine Flasche Wasser und € 5.- mitbringen.

Gregory Bateson - Filmtipp:

<http://www.negativ-film.de/2011/06/ecology-of-mind-zum-filmstart-gehts-auf.html>