

## **B2515412 Stresslösung durch Atmen und Lachen - online**

Beginn Dienstag, 02.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

---

Kursgebühr 5,00 €

---

Dauer 1x

---

Kursleitung Silke Jansky

---

Kursort , ,

---

Lachen ist eine der schönsten Dinge, die wir tun können. Es baut Stress ab und sorgt dafür, dass wir uns glücklich fühlen. Lachyoga kombiniert Lachen mit Atemübungen und Körperbewegungen, um sowohl körperliche als auch geistige Gesundheit zu fördern.

### **Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
02.09.2025	18:00 - 20:15 Uhr	Zentrale, Online

---