

## Lachyoga – Lachen ist die beste Medizin

Lachyoga ist ein einzigartiges und nachhaltiges Training, das sehr einfach erlernt und praktiziert werden kann. Die positive Wirkung ist sofort spürbar.

Lachyoga ist ein Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele. Es fördert heitere Gelassenheit und unterstützt uns, alltägliche Herausforderungen leichter und mit einem Augenzwinkern zu begegnen.

Lachyoga ist eine gesunde Sportart und wirkt durch eine Kombination aus vielfältigen Lach-, Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen.

Zahlreiche medizinische und psychologische Institute erforschen die vielfältige Wirkung des Lachens auf den menschlichen Organismus (Gelotologie) und kommen zu beeindruckenden Ergebnissen.

Lachen:

- kräftigt das Herz-Kreislauf-System
- stärkt das Immunsystem
- setzt Glückshormone und schmerzstillende Substanzen frei
- baut Stress ab und entspannt
- massiert die inneren Organe
- verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers
- steigert die Lebensfreude

*Kursleitung: Sabine Heimes-Freesemann*

**Ein Angebot von:**

Elternschule Bremen Mitte

**Veranstaltungsort:**

Elternschule im Haus 10 (Frauenklinik)

**Adresse:**

Sankt-Jürgen-Straße 1  
Klinikum Bremen-Mitte  
28205 Bremen

**Ansprechperson:**

Sabine Heimes-Freesemann

**Telefon:**

0421 69 64 43 07

**E-Mail-Adresse:**

[info@lachschole-bremen.de](mailto:info@lachschole-bremen.de)

**Internetadresse:**

[www.lachschole-bremen.de](http://www.lachschole-bremen.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich