



## Lachen ist die beste Medizin!



...

### Haben Sie Lust, das einmal auszuprobieren?

Was passiert in einer „Lachyoga-Session“ (Dauer 45 – 60 Minuten)?

Die Lachyogaübungen in der Gruppe sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen.

Warum überhaupt Lachübungen?

Weltweit umfassende Forschungen in den letzten Jahren beweisen die positiven gesundheitlichen Effekte des Lachens:

- Lachen erhöht die Sauerstoffzufuhr
- Lachen bewirkt den Abbau von Stresshormonen, entspannt die Muskeln und ist daher ein wirksames Mittel gegen Stress
- Lachen fördert die Ausschüttung von Glückshormonen (wirkt vorbeugend oder auch aktiv gegen Depression)
- Lachen stärkt das Immunsystem
- Lachen wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend
- Lachen bringt Herz und Kreislauf in Schwung
- Ab Oktober biete ich zusätzlich Lachyoga (vor allem für Berufstätige) an



**Wann?** donnerstags um 16:00 Uhr UND jeden 1. Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr (vor allem für Berufstätige)

**Wo?** Bei gutem Wetter im Rosenaupark, bei schlechtem Wetter bei Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen, Am Plärrer 15

Bitte melden Sie sich, bevor Sie das erste Mal teilnehmen möchten, an:

Tel.: 0911/2375698, Mobil: 0172/3291785 oder Mail: [e.u.kurz@t-online.de](mailto:e.u.kurz@t-online.de)

Es freut sich auf Ihr Kommen: Elisabeth Kurz (Zert. Lachyoga-Leiterin)