

26H3EV09E Lasses Lachen - Lachyoga - Aktiv

Beginn	Montag, 05.10.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Kursgebühr	13,96 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nicola Lasse
Informationen	Zielgruppe: Offen für alle interessierten Teilnehmer, auch für Jugendliche ab 16 .
Kursort	, Neu Zittauer Str. 1, 15537 Erkner

"Lachen regt das kreative Denken an, befreit den Körper von festgehaltenen Spannungen und öffnet den Raum der Lebendigkeit.

Anstatt zu warten, dass etwas Lustiges geschieht, übernehmen wir die Verantwortung für das eigene Lachen.

Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch, sagte Karl Valentin.

In diesem Sinne erforschen wir in diesem Kurs uns selbst in der Sprache des Lachens, widmen uns dem Embodiment des Lachens und lernen praktische Übungen des systemischen Lachens kennen, um mehr Leichtigkeit und Freude in den Alltag zu bringen.

Wir stärken unsere Lachbereitschaft und den Humor - der Fähigkeit und Offenheit, mit Gelassenheit auf die Dinge des Lebens zu reagieren."

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Raum A 0.23

[zur Kursdetail-Seite](#)