



Christoph Emmelmann,

Lach-Yoga Therapeut und Trainer für Stressmanagement
1.Vorsitzender von HumorCare Deutschland e.V., www.humorcare.com
Autorisierter Ausbilder des Verbandes der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten
Gründung und Leitung 1.Münchner Lachschule
Tel. 0170 / 8859987 ch.emmelmann@sol4people.de, www.sol4people.de

1. Münchner Lachschule

Yoga-Lachen für Eltern und Kinder

Heitere Techniken für gemeinsame
Gesundheit und Fitness kennenlernen

Lachen aktiviert das Gehirn und fördert die Verbindung der beiden
Gehirnhälften hin zu mehr Kreativität.

Lachen löst Probleme und lässt uns das Leben spielerischer und
humorvoller nehmen.

Lachen verbindet. Besonders das gemeinsame Lachen von Eltern mit
Ihren Kindern.

Lachen setzt im Körper einen Cocktail von Glücksboten-
stoffen und, von Endorphinen frei, die zu Entspannung und
Wohlbefinden führen.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich mit Ihren Kindern in die
wundersame, spielerische Welt des **Lachens** einbringen können.

Wie Sie und Ihre Kinder mit dem Yoga-Lachen gelassener und
stressfreier Ihren Alltag meistern. Eine ganz neue Erfahrung, die
Sie begeistern wird.

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren
Termin auf Anfrage

Kurskosten: Erwachsene: 37 Euro, Kinder 16 Euro
(begrenzte Teilnehmerzahl **12**)

Kursleitung: Christoph Emmelmann
Lach-Yoga Therapeut und Trainer für Stressmanagement

Anmeldung: ch.emmelmann@sol4people.de
Tel: 0170/8859987

Lebe dein Lachen

