



# Lachen & Meditation

je 9:30 Uhr im Shiva-Raum/Park an der Ilm

## Mediation der vier Himmelsrichtungen

Führe Dich mit dieser dynamischen Meditation zu innerer Freude und mehr Konzentration. Komme in die eigene Kraft und Deine Mitte. Verbinde den Atem mit Bewegung - der Geist wird klarer und ruhiger.

*jeden ersten Sonntag im Monat - 75 Minuten*

Wertschätzung: 15 Euro/Person

## Lachen mit der ganzen Familie

Beim Lachyoga bringen kindlich-verspielte Übungen Groß und Klein zum Lachen. Ob Großeltern und Enkel, Eltern und Kinder – gemeinsam gehen wir auf imaginäre Entdeckungstour und Lachen bis sich die Balken biegen.

*jeden letzten Samstag im Monat - 30 Minuten*

Wertschätzung: 15 Euro/2 Familienmitglieder



**Christine Hesse**

0152 33 70 80 85

yoga@cshesse.de

www.hatha-meets-lach-yoga.de

