

Tourismusverband

Fränkisches Seenland

Medien-Information

Juni 2011

Fränkisches Seenland - Rothsee Lachyoga-Wanderungen

Lachen befreit, ist Lebensfreude pur und wirkt wie eine doppelte Sauerstoffdusche, besonders in der Natur!

Bei den lustigen Lachwanderungen mit der Lachtrainerin Inge Zink aus Schwabach kommt ganz schnell viel Heiterkeit auf. Lachyoga ist wie ein fröhliches Fitnessstraining, das ganzheitlich Körper, Geist und Seele auf eine sanfte und mühelose Art und Weise entspannt und gleichzeitig auch leicht fordert, wie z.B. den Herz-Kreislauf und die gesamte Muskulatur.

Treffpunkt für die gemütlichen Wanderungen ist das Strandhaus Grashof am Rothsee um 15.00 Uhr. Während der ca. 90 Minuten ist viel Zeit für Stopps mit Lachübungen, Atem- und Dehnübungen, sowie verschiedensten Elementen aus Sport und positiver Motivation. Außerdem erfahren die Teilnehmer viel Wissenswertes über Lachyoga, die Auswirkungen des Lachens auf das gesamte Körpergeschehen und erhalten Tipps für eine gesunde und fröhliche Lebensweise.

Die diplomierte Fitness- und Ernährungsberaterin und ausgebildete Lachyoga-Trainerin leitet seit mehreren Jahren Lachyoga-Workshops in der Erwachsenenbildung. Ihr Motto lautet: mehr Lebensqualität und Energie durch Humor und Heiterkeit.

Mitmachen kann Jeder, der einigermaßen gut zu Fuß ist, auch Kinder im Schulalter in Begleitung von Erwachsenen sind herzlich willkommen.

Termine für die Lachwanderungen:

12. Juni, 10. Juli, 14. August und 11. September 2011

www.fraenkisches-seenland.de