Vortrag

«Lach-Yoga – die heilende Kraft des Lachens»

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Lachen ist gesund. Das wusste der Volksmund schon bevor die Wissenschaft diese Erkenntnis heute auch bestätigt. Dass die Lachmuskeln aber bewusst mit Atem, Bewegung und spielerischen Elementen als Körperübung trainiert werden können, ist neu und wird im Lach-Yoga gelernt. Erfahren Sie am eigenen Leib die wohltuende Wirkung des Lachens und lernen Sie heitere Übungen kennen, um ihre Resilienz zu stärken und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Datum	14. Dezember 2017
Tag/Zeit	Donnerstag, 18.30 – 20 Uhr
Ort	«Turmhaus» Begegnungs- und Informationszentrum Haldenstrasse 69 8400 Winterthur
Referent	Christian Hablützel LachYoga Trainer, Dipl. Atemtherapeut IKP, Berater im psychosozialen Bereich FH
Kosten	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unsere Unkosten.
Anmeldung	Bis 12.12.2017 reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Telefon 052 214 80 00, E-Mail turmhaus@krebsligazuerich.ch

Das Begegnungs- und Informationszentrum «Turmhaus» für Krebsbetroffene ist ein Projekt der Krebsliga Zürich in Kooperation mit dem Kantonsspital Winterthur. Es bietet krebskranken Menschen und ihren Angehörigen Raum, um sich auszuruhen, sich auszutauschen und sich zu informieren.