

Ein Nachmittag zum Auftanken mit Lachen - Tanzen - Entspannen

„Statt Pillen & Frust – lach & tanz mit Lust!“



3. Nov. 2018 + 16. Feb. 2019
jeweils von 14 bis 18 Uhr

im Atelier- und Künstlerhaus Nerly
Erfurt, Marktstr. 6 2. Etage (Aula) „Himmelspforte“



Mehr Lebendigkeit, Freude und Gelassenheit im Alltag!

Stärke dich selbst - erlebe die Heilkraft des Lachens und des Tanzens! Mit Elementen des Lachyoga, Atem- & Entspannungsübungen sowie Tanz- & Bewegungsspielen setzt Dein Körper Glückshormone frei und Du fühlst Dich leicht und beschwingt.

Das Lach- Tanz- & Entspannungsprogramm ist unkompliziert und für Jede/n geeignet. Es brauchen keine Übungsfolgen gelernt zu werden. Probier es aus! (Bitte rutschfeste Socken mitbringen).

Kerstin Hellmund ♦ Tanz-, Bewegungs- und Entspannungstraining ♦ www.lachen-tanzen-entspannen.de
Karla Pense ♦ Lach- & Resilienztraining ♦ Ganzheitliches Stress-Management ♦ www.lach-dich-stark.de

Seminarpreis: 26 € / pro Person ♦ Frühbucherpreis 22 € (bis 20. 10. 2018 bzw. 3. 2. 2019)

Verbindliche Anmeldung erbeten: Tel.: 0177-3785429 oder info@kerstin-hellmund.de