

Ein Nachmittag zum Auftanken mit Lachen - Tanzen - Entspannen

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



16. Feb. 2019 ~ 14 bis 18 Uhr

im „Raum für Lebensfreude“
Friedrich-Engels-Str. 18, 99086 Erfurt



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 Schrittfolgen 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 2. Febr. 2019)
Verbindliche Anmeldung erbeten: Tel.: 0177-3785429 oder info@kerstin-hellmund.de