

## J4293 Lachyoga Workshop

Beginn	Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	23,00 € - Durchführung ab vier Personen garantiert.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Petra Baumann
Informationen	Zielgruppe: <b>Petra Baumann</b> unterrichtet Lachyoga mit Freude und Begeisterung.
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Lachyoga ist eine fröhliche Methode, die Ihr Leben leichter und bunter werden lässt. Ziel ist es, ein anfangs eher künstliches Lachen in echtes Lachen umzuwandeln. Mit den passenden Übungen, dem Blickkontakt mit anderen sowie durch die entstehende Dynamik in der Gruppe entsteht schnell echte Heiterkeit. Dabei tritt das Denken in den Hintergrund und unsere oft vergessene kindliche Verspieltheit kommt zum Vorschein: Wir sind grundlos albern, können einfach lachen und erleben so ein ganz besonderes Gemeinschaftsgefühl.

**Bitte mitbringen:**

bequeme und warme Kleidung, rutschfeste Socken, evtl. Matte, Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.11.2025	10:00 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)