



HOHENLOHE
KREIS



Ehrenamtsakademie im Hohenlohekreis

Lachyoga

2. März 2026

Wo? AWO Familienzentrum

Wann? 18.30 – 20 Uhr

Lachyoga

Ein Einstiegskurs für alle, die gerne Lachyoga ausprobieren möchten!

Lachen ist die beste Medizin und fördert die positive Grundeinstellung. Es baut Stress ab, beugt Burnout vor, stärkt das Immunsystem und aktiviert Stoffwechsel, Herz, Kreislauf und Atemwege. Zugleich wird das Selbstbewusstsein gestärkt und Kreativität sowie das soziale Miteinander gefördert.

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, das uns grundlos lachen lässt. Die Kombination aus Lach-, Dehn- und Atemübungen vermittelt einfache Entspannungsübungen, die schnell erlernbar sind. Ob alt oder jung – jeder profitiert: Lachyoga macht fit und erfolgreich für den Tag und ist Wellness für Körper, Geist und Seele.

Referent: Hermann Görz, zertifizierter Lachyogalehrer

Veranstaltungsort: AWO-Familienzentrum Öhringen
Ceresstraße 1, 74613 Öhringen

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung:

Christoph Krenkler

Telefon: 01520 349 3760 oder 07941 64689-132

<http://awo-hohenlohe.de>



**Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration**

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



Katholische Erwachsenenbildung
Hohenlohekreis e.V.



Diakonie
Kreisdiakonie
Hohenlohe



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

