



# Lach Yoga Workshop mit Nirmala

**Am Fr. 23. März und oder 15. Juni 2018 von 19:00 – 20:30 h**

Lachen ohne Grund ist das Motto des Lachyoga. Wie das möglich ist, lernen wir in diesem Workshop auf spielerische Weise. Du fühlst dich untalentierte? Wunderbar, zum Lachen braucht es kein Talent. Gemeinsames Üben unter fachlicher Anleitung genügt. Wer lacht, hat Spass und geht weniger zum Arzt. Nachweislich hat das Lachen verschiedene medizinische Vorteile wie Förderung von Stoffwechsel, der Verdauung und Stärkung der Immunabwehr. Lachyoga fördert innerhalb kurzer Zeit das Wohlbefinden.

*Der Schlüssel: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen.“ Dr. Kataria (Gründer des Lachyoga)*

**Leitung:** Nirmala Karin Iser ist „Certified Laughter Yoga Leader“ nach Dr. Kataria. In ihren beruflichen Alltag als Primarlehrerin und Theaterpädagogin integriert sie die wunderbare Kraft des „Lachyoga“. Nirmala lacht, tanzt, malt und unterrichtet fürs Leben gerne. Sie versteht ihr Handwerk und liebt das kreative Arbeiten mit Menschen. Ob in ihrer Schulklasse, in ihren Theaterkursen oder im Alltag: Lachen gehört für sie dazu und es ist äusserst schwierig, sich ihrem authentischen Lachen zu entziehen.

**Ort:** Mangalam Yoga & Ayurveda in Affoltern am Albis  
**Beitrag:** CHF 30.- oder mit deinem Mangalam Yoga Abo



**Anmeldung:**  
Thomas, Sabine & Anita Würmli  
Obstgartenstr. 5  
8910 Affoltern am Albis

fon 044 760 36 88  
info@mangalam.ch  
[www.mangalam.ch](http://www.mangalam.ch)

