

Kostenlos

Interaktiver
Online-
Lachyoga-Vortrag
Freitag, 6.10.2023
18:00 – 19:15 Uhr

L
A
C
H
E
N

I
S
T

G
E
S
U
N
D

Lachen, auch wenn einem gerade nicht danach zumute ist?

Das geht mit Lachyoga und ist auch noch gesund! Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe lädt pflegende Angehörige herzlich zu einem interaktiven Online-Lachyoga-Vortrag ein. Die Lachyogatrainerin Veronika Spogis gibt Einsichten in die vielfältigen positiven Wirkungen des Lachens auf Körper, Seele und Geist und regt mit spielerischen Lachübungen zu einem herzlichen, entspannenden Lachen an. Lachen Sie am europäischen Tag der pflegenden Angehörigen mit:

Freitag, 06.10.2023 von 18:00 bis 19:15 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos und findet auf Zoom statt.

Weitere Information und Anmeldung unter:

Tel. 02251 8669578 oder

Email: pflegeselbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org