



Lueg der guet! ... Heute schon gelacht?

Ein Workshop

Dienstag, 25. Februar 2025

St.Gallen, DenkBar



Evangelisch-reformierte Kirche
des Kantons St.Gallen

Lachen hilft gegen
Verspannungen und Stress.
Lachen stärkt das Immunsystem
und stimuliert den Kreislauf.
Lachen wirkt positiv auf die
Gedanken und Gefühle.

An diesem Abend lachen und atmen wir für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Lachen eignet sich hervorragend als Gesundheitsprävention, es verbindet Kopf mit Herz und ist zudem frei von sozialer sowie kultureller Herkunft. Spezifische Lach-, Dehn- und Atemübungen halten an diesem Abend unser Zwerchfell und Kopf wach, sorgen für angenehme Wohlspannung und bieten viel Praxis für den Alltag.

Herzlich willkommen!
Daniel Schmid Holz, Andrea Imper Kessler,
Daniel Frischknecht

Die Veranstaltungsreihe Gesundheit und Wohlbefinden
ist ein Projekt der Evang.-ref. Kirche des Kantons St. Gallen.

Ort

DenkBar
Gallusstrasse 11
9000 St.Gallen

Datum

Dienstag, 25. Februar
19-21 Uhr

Referentin

Cornelia Huber



Ganzheitlich integrative Atemtherapeutin IKP und Lachyogatrainerin mit eigener Praxis in der Altstadt von St. Gallen

Veranstalterin

Evang.-ref. Kirche des Kantons St.Gallen
Arbeitsgruppe „Lueg der guet!“
Oberer Graben 31
9000 St.Gallen

Kosten

Unkostenbeitrag an Abendkasse:
CHF 10, inkl. ein Getränk

Auskunft

Katrin Haltner, 071 227 05 30,
katrin.haltner@ref-sg.ch

Anmeldung

Mit dem Formular auf ref-sg.ch/veranstaltungen

