

ExpertenRat "Lachyoga und bewusstes Kauen"

Zu Gast ist Zahnärztin und Heilpraktikerin Dr. Anna Maria Thomae zum Thema „Lachyoga und bewusstes Kauen - ganzheitliche Wege zur körperlichen und seelischen Gesundheit“.

Als Lachyoga-Teacher und im Rahmen ihrer Lach- und Kauberater-Tätigkeit konnte sich Fr. Dr. Thomae intensiv mit dem heilenden Einfluss des Lachens und der natürlichen Kauaktivität auf Körper, Geist und Seele beschäftigen. Beim Lachyoga wird das Lachen ohne Grund als Entspannungsmethode genutzt, wodurch Gesundheitsressourcen gestärkt werden. Lachen und bewusstes Kauen sind einfache Präventionsmaßnahmen, die jedem zugänglich sind. Während der Veranstaltung wird das Lachen ohne Grund mit Hilfe von speziellen Lachyoga-Übungen trainiert. Lachen und Kauen haben viele Gemeinsamkeiten und beeinflussen die Gesundheit positiv. Verspannte Kaumuskeln werden mit Hilfe der Übungen entspannt. Des Weiteren wird durch eine vertiefte Atmung dem Körper mehr Sauerstoff zugeführt. All dies steigert nicht nur die gute Laune, sondern hilft auch Stress abzubauen.

Eintritt: 2 Euro
VVK ab 05.07.2024



Dr. Anna Maria Thomae

Termin: 02.08.2024, 18:00 Uhr	Veranstaltungsort: Anton-Saefkow-Bibliothek Anton-Saefkow-Platz 14 10369 Berlin	Veranstalter: Anton-Saefkow-Bibliothek Anton-Saefkow-Platz 14 10369 Berlin Tel: (030) 90296-3773
	Tel: (030) 90296-3773	

Weitere Informationen: <https://www.berlin.de/stadtbibliothek-lichtenberg/>

Kontakt: anton.saefkow.bibliothek@lichtenberg.berlin.de



Kalender



Email



Homepage