



Das kleine Lachyoga-Buch

Mit Lach-Übungen zu Glück und Entspannung

Die wunderbare Kraft des Lachens

Gute-Laune-Training für Körper und Geist

Lachyoga verbindet die positiven Wirkungen des Lachens und des Yogas miteinander. Es sorgt dafür, dass wir aus vollem Herzen lachen. Die unkomplizierten Übungen wie das »Löwen-Lachen« oder das »Milchshake-Lachen« sprechen dabei in Kombination mit Atemübungen verschiedene Chakren - Energiezentren - des Körpers an. Während wir Lachyoga praktizieren, verwandelt sich das Lachen von ganz allein in echtes Lachen: Fröhlichkeit, die man mit in den Alltag nimmt.

Das kleine Lachyoga-Buch

Mit Lach-Übungen zu Glück und Entspannung

Originalausgabe
96 Seiten

ISBN: 978-3-423-34429-6

EUR 4,95 [DE]

EUR 5,10 [AT]

ET 5. Januar 2016

Pressestimmen

»Der Gründer der ersten Münchner Lachschule präsentiert ›Das kleine Lachyoga-Buch‹ mit vielen Übungen.«

Ostthüringer Zeitung, 18. August 2007

»Wenn Sie Lust haben, sich richtig gesund zu lachen, dann lesen Sie doch einfach mal rein.«

Shape, 22. August 2007

»Zauberhaft.«

