

Christoph Emmelmann
Das kleine Lachyoga-Buch
Mit Lach-Übungen zu Glück und Entspannung

Originalausgabe
96 Seiten

ISBN: 978-3-423-34957-4
EUR 8,00 [DE]
EUR 8,30 [AT]
ET 28. Februar 2019

Christoph Emmelmann

Das kleine Lachyoga-Buch

Mit Lach-Übungen zu Glück und Entspannung

Gute-Laune-Training für Körper und Geist

Hilfreich in der Corona-Krise: Gute-Laune-Training für Körper und Geist

Neuausgabe mit Illustrationen.
Lachyoga verbindet die positiven Wirkungen des Lachens und des Yoga miteinander. Die unkomplizierten Übungen wie das »Löwen-Lachen« oder das »Milchshake-Lachen« sprechen dabei in Kombination mit Atemübungen verschiedene 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.



COPY
© privat

Autor*in

Christoph Emmelmann

Christoph Emmelmann war über zehn Jahre selbstständig im Baumanagement tätig, bis er mit vierzig, bedingt durch Stress, eine Herzoperation hatte. Danach entdeckte er Lachyoga für sich. Er gründete und leitet die erste Münchner Lachschule.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

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.«

Buchreport, 8. November 2007

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Christoph Emmelmann bei dtv

- Das kleine Lachyoga-Buch, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34957-4

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München