



## Lachyoga

(max 12 Teilnehmer)

Beim Lachyoga wird das Lachen im Unterschied zum Witz nicht über die kognitive Komponente (=Witz) sondern über die motorische Ebene (Lächeln, Lachen) gestartet. Man beginnt zunächst mit Lächeln und Atemübungen, die dem Lachen ähnlich sind. Nach einiger Zeit springt das absichtliche Lachen in ein natürliches Lachen um. Ähnlich wie bei Entspannungsverfahren kann so trainiert werden mit der Zeit immer schneller in ein herzhaftes Lachen zu kommen und eine heitere Stimmung zu erreichen. Im Unterschied zum Lachen über Witze oder Comedy Sendungen auch nicht auf einen Stimulus von außen angewiesen. Wir sind selbst in der Lage unsere Stimmung zu beeinflussen, was zu einer Erhöhung der Selbstwirksamkeit führt.

**Bozen:** freitags, 17.00 – 18.30 Uhr ab 27.09. bis 13.12.19  
10 Einheiten zu 1,30 St.; außer 22.11.19

**Wo:** Freiraum - Claudia-de-Medici-Str. 1a, Bozen  
(gegenüber der Marienlinik)

**Betrag:** € 180,00

**Referentin:** **Monica Trettel**  
qualifizierte Lachyoga-Expertin, Schauspielerin und Performerin

**Anmeldung:** ab sofort

**Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali  
Freizeitverein der Landesbediensteten**



## Yoga della risata

(max 12 partecipanti)

È un metodo unico, dove ognuno può ridere senza barzellette, senza umorismo e gags comiche. La ragione per cui è chiamato Yoga della risata è perché si combinano esercizi respiratori dello Yoga con esercizi di risata. Aumenta le riserve di ossigeno nel corpo e nel cervello facendoci sentire più energici e in salute. Si basa sul dato scientifico che il corpo non avverte la differenza tra una risata reale e una indotta (se fatta volontariamente) e si producono gli stessi benefici sia a livello fisiologico che psicologico. Scopo fondamentale : produrre Benessere ridendo.

**Bolzano:** venerdì, ore 17.00 – 18.30 dal 27.09 fino al 13.12.19  
10 incontri da 1h30'; escluso 22.11.19

**Dove :** Freiraum – Via Claudia-de-Medici 1a, Bolzano  
(di fronte alla clinica S. Maria)

**Importo :** € 180,00

**istruttrice:** **Monica Trettel**  
risoterapeuta, attrice e performer

**Iscrizione:** da subito

**IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439** – Intesa San Paolo, BZ  
[info@freeland.bz.it](mailto:info@freeland.bz.it) ; [verein@freeland.bz.it](mailto:verein@freeland.bz.it) ; [www.freeland.bz.it](http://www.freeland.bz.it) ; Tel. **3404148722**