



Einladung zum
15. Wellnesstag für Sie und Ihn
am Samstag, 10. Mai 2025



Stadthalle Lorch, Schießhausstraße 32, 73547 Lorch

Beginn: 13.45 Uhr, Ende zirka 17.30 Uhr

Workshops: Zeitschiene 1: 14.00 – 15.30 Uhr · Zeitschiene 2: 16.00 – 17:30 Uhr

Lach-Yoga Lachen ist gesund

Wir erleben und spüren selbst, dass dieses Sprichwort stimmt.

Es stärkt das Immunsystem und fördert die Kreativität und das soziale Miteinander. Lachen hat verbindende, stresslösende, gesunderhaltende und heilsame Wirkung!

Aber das Lachen fällt uns oftmals schwer in einer Zeit der gesellschaftlichen und politischen Krisen und Änderungen und im Ernst des Lebens.

Einfach lachen? Ist lachen so einfach? Und lachen ohne Grund?

Ein Glück, dass es die Technik des Lach-Yoga gibt!



Das „Lachen ohne Grund“ wurde vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Lach-Yoga arbeitet mit Atemübungen und Körperübungen nach dem Yogischen Prinzip. Wir machen Körperübungen, die jedermann und jede Frau – gleich welchen Alters – mitmachen kann.

Lachen ist ansteckend, deshalb üben wir gemeinsam und setzen dabei die Elemente der Freude ein: bewegen, tanzen, singen, spielen, lachen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stopper-Socken, ein Handtuch für die Gymnastikmatte, Wasser zum Trinken.

Isebyll Beutel-Spöri · Zertifizierte Lachyoga-Lehrerin und -Trainerin

Pilates



Eine ganz besondere Form der Fitnessgymnastik bietet Pilates. Worauf es ankommt: die richtige Atmung und Konzentration auf die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse. Allein dies sorgt für bessere Stabilität und Haltung. Im körperlichen wie auch im geistigen Sinn. Zusätzlich wird die Tiefenmuskulatur so trainiert, dass der Bauch flacher und der Rücken gestärkt wird.

Petra Schneider · DTB Pilates Coach, DOSB-Trainerin

Bewirtet wird in der Pause mit Kaffee und Kuchen durch den TSV Lorch. Bitte Sportbekleidung und eine Kaffeetasse mitbringen. Unkostenbeitrag 5 Euro, vor Ort zu bezahlen, ohne Verpflegung.



Anmeldeschluss: 27. April 2025

Schriftliche Anmeldung:

**Turngau Rems-Murr
Geschäftsstelle**

Rathausplatz 5, 73635 Rudersberg

Tel. 0 71 83 / 18 39 98 - 0,

E-Mail: info@turngau-rm.de

In Kooperation mit:



AGBs und Datenschutz-Hinweise – siehe STB-Jahresprogramm 2025 und TG-Jahrbuch 2025.