
REFUGIUM
KLOSTER
HOCHSTRASS
HOTEL



DER LACHENDE
SAMSTAG
09.03.2019

DAS LACHENDE
WOCHENENDE
23. - 24.03.2019

**„DAS WÄRE DOCH
GE(H)LACHT!“**

LACHYOGA UND WALDBADEN
MIT ULRIKE PENITZ
IM REFUGIUM HOCHSTRASS

LACHYOGA UND WALDBADEN

**„WIR LACHEN, NICHT WEIL WIR GLÜCKLICH SIND.
WIR SIND GLÜCKLICH, WEIL WIR LACHEN.“**

DR. MADAN KATARIA

Einen Tag / ein Wochenende lang weg sein aus der Gesellschaft, der digitalen Überforderung, dem Leistungsdruck, den Sorgen und Erwartungen des Alltags. So sein dürfen, wie wir sind. Von Herzen lachen. Vor Freude springen. Im Wald spazieren. Kräftig durchatmen. Dabei Stress abbauen, das Immunsystem stärken, das Herz-Kreislauf System anregen und Glückshormone ausschütten.

Weil wir wissen, wie gut das unserem Körper und unserer Seele tut. Mit Hilfe von spielerischen Klatsch-Sprech-Pantomime und Bewegungsübungen kommen wir in unsere kindliche Verspieltheit, die uns unweigerlich in eine gute, energetisierte Stimmung und zum Lachen bringt. Die wohltuende Wirkung des Lachens entfaltet sich danach so richtig bei entspannendem Atem und Körperübungen, die wir sowohl im Gruppenraum als auch beim ausgiebigen Waldbad genießen – bis wir uns pudelwohl fühlen in unserer Haut.

| | | |
|------------|---|--|
| 09.03. | DER LACHENDE SAMSTAG VON 10 BIS 17 UHR | EUR 130,00 p.P. EUR 110,00 p.P.* |
| 23.–24.03. | DAS LACHENDE WOCHENENDE VON SAMSTAG 10 UHR – SONNTAG 13 UHR | EUR 190,00 p.P. EUR 170,00 p.P.* |

zuzügl. 12 Euro Getränkepauschale/ Tag in bar am Veranstaltungstag

Begleiterin

ULRIKE PENITZ – Zertif. Lachtrainerin, Dipl.Lebens und Sozialberaterin,
ohnewas-Singleiterin und Schauspielerin

Bitte mitnehmen

bequeme Wohlfühlkleidung für indoor und outdoor

Übernachtung inkl. Frühstück**

Einzelzimmer EUR 83,00 p.P. / Doppelzimmer EUR 78,00 p.P.

Ort

Refugium Hochstrass, Hochstrass 7, 3073 Stössing

Fragen und Anmeldung

per Mail unter ullipenitz@yahoo.de

WWW.REFUGIUM-HOCHSTRASS.AT