

# LACH ☺ YOGA

Entdecken Sie die wundersame Kraft des Lachens

# LACHEN

Lach ☺ Yoga wurde vom indischen Arzt Dr. Kataria entwickelt und verbindet auf Basis der Lachforschung, Lachübungen mit Yogatechniken wie Dehnungen und Tiefenatmung.

Erfahren und erleben Sie Lach ☺ Yoga als

- ☺ effektives Stress-, Emotions- und Sozialmanagement
- ☺ einfache Methode, das Arbeitsklima und Kommunikationsverhalten zu verbessern
- ☺ angenehme Möglichkeit Ihre Konzentrationsfähigkeit und Produktivität zu steigern
- ☺ Technik, sich geistig und körperlich zu entspannen und mit Leichtigkeit in tiefe meditative Zustände zu kommen
- ☺ Möglichkeit, tiefe Freude zu empfinden

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“ (M. Kataria)

**Mag<sup>a</sup>. Ulrike Trauner**  
Yogalehrerin und Sporttherapeutin



# YOGA pure

Persönlich - Ursprünglich - Regenerierend - Energievoll

+43 (0)660 / 3643725  
urlike.trauner@pem.ac  
www.pem.ac