

Gemeinsam lachen

Wann? Do., 05. November 2026

14:30-16:00 Uhr

Wo? Anleger7

Wer? Maren Seemann

(Lachyoga-Trainerin)



Lachyoga ist 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria ins Leben gerufen worden. Er überlegte sich gemeinsam mit seiner Frau, einer Yogalehrerin, einfache Dehn- und Atemübungen, mit denen das Lachen initiiert wird. Lachen vereint mit Yoga, im Sinne von Innehalten, Atmen, Bewusstwerden und Loslassen, lässt alle Emotionen zu – auch die negativen. Aber die traurigen Gefühle verlieren mit dem Lachen an Schwere und die positiven gewinnen an Stärke. Maren Seemann wird nach einer kurzen Einführung mit den Teilnehmenden "ins Lachen kommen".

Anmeldung erforderlich, die Plätze sind begrenzt.

Teilnahme auf Spendenbasis - jede*r gibt, was sie/er kann.

Anmeldung bis
29. Oktober

Anmeldung | Kontakt

SPZ Fuhlsbüttel / Anleger7
Hummelsbütteler Landstr. 7, 22335 Hamburg
Tel.: 040 / 533 228 1465
E-Mail: anleger7@sf.hamburg



Stiftung
Freundeskreis