

## Kontakt / Anmeldung



**Sabine Heimes-Freeseemann**

Lachschule Bremen  
Dipl. Soz. Pädagogin,  
Lachyoga-Lehrerin (CLYT)

Fon 0421 69 64 43 07  
E-Mail [info@lachschule-bremen.de](mailto:info@lachschule-bremen.de)  
[www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

**HERAUSGEBER**

GESUNDHEIT NORD  
Klinikverbund Bremen gGmbH  
Osterholzer Landstraße 51G  
28325 Bremen  
Nachdruck nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand: Oktober 2013

[www.gesundheitnord.de](http://www.gesundheitnord.de)

## Lebensfreude durch Lachyoga

Offene Lachyogagruppe für krebsbetroffene  
Frauen und Angehörige



*„Wenn Du Gesundheit anstrebst, gibt es kein besseres  
Rezept als Lachen“ (Henry Rutherford Elliot)*

Klinikum Bremen-Mitte, Klinik für Gynäkologie,  
Elternschule, Raum 141

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 15 bis 16 Uhr,  
Informationsveranstaltung am 24. Oktober um 15 Uhr



## *Liebe Patientinnen,*

ist Ihnen oftmals so gar nicht zum Lachen zu Mute? In einer Lachyogagruppe können Sie Ihr Lachen und Ihre natürliche Fröhlichkeit wieder entdecken; denn Lachen ist eine gesunde Sportart, die bei regelmäßiger Teilnahme viel Positives in Gang setzt.

### **Lachyoga**

- ▶ kräftigt das Herz-Kreislauf-System
- ▶ stärkt das Immunsystem
- ▶ setzt Glückshormone und schmerzstillende Substanzen frei
- ▶ baut Stress ab und entspannt
- ▶ massiert die inneren Organe
- ▶ verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers

In Phasen von Neuorientierung kann Lachyoga diesen Prozess unterstützen und gleichzeitig eine Kraftquelle sein. Es wird nichts weggelacht oder verdrängt, sondern hilft besser damit umzugehen und erleichtert einen heilsamen Abstand zu seelisch-körperlichen Beeinträchtigungen.

Auch Angehörigen tut Lachyoga gut. Einfache Lachübungen, verbunden mit Dehn- und Atemübungen, und der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung wirken wie Balsam auf Körper, Geist und Seele.

***„Nimm Dir Zeit zum Lachen,  
es ist die Musik der Seele“***  
*(irisches Sprichwort)*

Lachyoga erfordert keine Vorkenntnisse und ist für Frauen jeglichen Alters geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe o.ä. und etwas zu trinken mitbringen.

Lachyoga ist eine sehr gesundheitsunterstützende Maßnahme, ersetzt aber keine Therapie. Sollten Sie in den vergangenen Monaten im Brust- oder Bauchbereich operiert worden sein, sollten Sie die Teilnahme ärztlicherseits abklären lassen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

**Kosten** 5er Karte 40,- Euro  
Einzelkarte 10,- Euro

- ▶ Termin siehe Vorderseite
- ▶ Einstieg jederzeit möglich