

**Quartierstreff 33, Wannerstr. 33, Freiburg**  
**Gute Laune Training**

**Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie Lachen und gute Laune**



**23. April 2025**  
**Mittwoch von 19:00 – 20:45 Uhr**  
Anmeldung unter: <https://www.yoga-smile.de/kursangebote>

Wer kennt das nicht: der gestrige Tag war anstrengend, stressig, unerfreulich. Am nächsten Tag brodelt es immer noch. Was tun? Körper und Psyche sind untrennbar miteinander verbunden. In diesem Sinne trainieren wir auf spielerische Art und Weise, über den Körper, die Psyche aufzuheitern: Mit Musik die Leichtigkeit des Körpers erleben. Mit gezielten Bewegungsabläufen garantiert herzlich lachen. Spaß haben und lustig sein ist wirklich die beste Medizin gegen Anspannung und Alltagsärger. Lachen statt Ärgern und somit dem Gehirn ein alternatives Erregungsmuster vorschlagen. Was musst du mitbringen: Lust auf gute Laune und Neugier auf was Neues. Du brauchst dafür keinen Humor und keine Witze. Lass dich mitreißen von dem Energiemix aus Spiel und Bewegung und Heiterkeit. Sei Gestalter\*in über deinen Gemütszustand, fülle dich gekonnt mit positiver Energie.

**Kosten: 8 € für Vereinsmitglieder / 10 € Nichtmitglieder**  
(Bezahlung per Überweisung)  
Bitte für die Endentspannung eine Yogamatte mitbringen