

Gesundheitstag, Donnerstag, den 23. April 2015

## Die lachende Wanderung



### **Mit Humor durchs Leben, über Lach-Yoga und mit praktischen Übungen**

Stress ist der Ursprung vieler Krankheiten und kann bis zu einer Erschöpfungsdepression oder Burnout führen. Doch sind wir dagegen nicht machtlos, denn wir haben eine angeborene Fähigkeit, die uns hilft, trotz allem ein glückliches Leben zu führen und eine positive Stimmung zu behalten: das Lachen. Denn mit dem Lachen haben wir eine Möglichkeit einen Perspektivwechsel durchzuführen und negative Emotionen in positive zu verwandeln.

An diesem Tag wollen wir die Natur mit allen unseren Sinnen geniessen und uns auf einem fröhlichen Lachspaziergang von Lachyoga Trainer Claude Messer in die Geheimnisse des Humors und des Lachens einführen lassen. Wir lachen, klatschen, atmen, singen und tanzen an wunderschönen Orten, die uns Kraft geben und mit tiefer Lebensfreude erfüllen.

**Besammlung:** 9 Uhr Tramstation Theater Tram 10 Richtung Flüh  
Wir wandern zur Burgruine Landskron. Picknick, gute Schuhe und Regenschutz nicht vergessen. Wir machen ein Feuer.

**Rückkehr:** ca. 18 Uhr

**Anmeldung:** bei Cathérine Merz 079 614 79 91 oder [merz@kstbasel.ch](mailto:merz@kstbasel.ch)  
Kontaktstelle für Arbeitslose, Klybeckstr. 95, 4057 Basel