



Lach Dich glücklich und gesund

Wann haben Sie das letzte Mal von Herzen gelacht? Kinder lachen bis zu 300 Mal, Erwachsene 10 bis 15 Mal am Tag. Manche gehen zum Lachen in den Keller. Das muss nicht sein. Wer sein Lachen wieder erleben und entdecken möchte, macht Lachyoga.

Lachyoga kombiniert Lachen mit tiefer Atmung aus dem Hatha-Yoga, mit Blickkontakt, mit pantomimischen Gesten, mit Klatschen und mit Bewegung. Aus anfänglichem beabsichtigten Lachen wird freies, herzliches Lachen.

Lachyoga, im indischen Hasya-Yoga genannt, wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria erfunden. Mittlerweile ist hieraus eine weltweite Lachbewegung mit ca. 6000 Lachclubs entstanden; davon sind aktuell 139 Clubs in Deutschland.

Lachen wirkt auf Körper, Geist und Seele. Es stärkt unser Immun-, Herz- und Kreislaufsystem, baut Stress ab, hält jung und fit. Lachen ist eine großartige Energiequelle, die Freude, Leichtigkeit und Entspannung bringt. Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen Menschen. Lachen öffnet Herzen und hebt die Stimmung. Nach ca. 20 Minuten Lachyoga treten die Wirkungen ein. Am schönsten ist Lachen in einer Gruppe.

Aktuelle Termine:

mittwochs 18 - 19 Uhr
„Lachen in der Villa“,
Amsterdamer Str. 58/60, Köln
donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr
„Lach dich glücklich“,
AllerleyRaum,
Blumenstraße 9, Pulheim

Informationen:

Karin Klingenstein,
Lachyoga-Trainerin,
www.lachen-mit-herz.de
kk@lachen-mit-herz.de
Tel.: 02238 - 842666

Erlebnistage „Gesundheit & Wellness – alternatives Heilen“

Mit mehr als 100 Ausstellern und mit acht Vortragsräumen, in denen stündlich Vorträge oder Workshops gehalten werden, ist es die größte spirituelle Messe im Umland und bietet dem Besucher eine gute Mischung an Neuheiten in gesundheitlicher, spiritueller und esoterischer Richtung.

Aussteller wie: Geisteiler, Heilpraktiker, Osteopathen, Lebensberater, Astrologen, Schamanen, Feng-Shui-Berater, Hypnosetherapeuten, Angebote wie Quantenheilung, Aurabilder, Engelbilder, Musikinstrumente, Magnetschmuck, Heilsteine, Wohlfühlmassagen, Wellnessanbieter/Produkte, Aurosoma und vieles mehr erwarten den Besucher.

Vortragsprogramm unter:

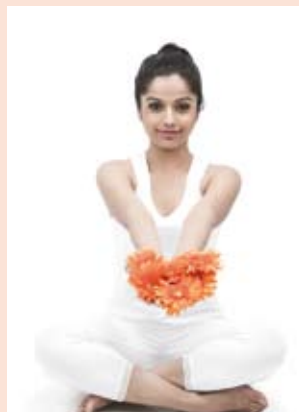
Tel. 0221-9862911 oder über
www.natuerlichlebenkoeln.de

Erlebnistage „Gesundheit & Wellness – alternatives Heilen“

24. und 25. September 2011
von 11 bis 18 Uhr
Bürgerhaus Bergischer Löwe
Bergisch Gladbach
Eintritt: 8.- EUR (Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre frei)

ESOTERIK-Tage 2011

9. - 11. Sept. 2011
in RATINGEN
1. - 3. Okt. 2011
in KÖLN



Seit über 20 Jahren sind die ESOTERIK-Tage Forum und beliebter Treffpunkt für spirituelle und ganzheitlich interessierte Menschen. Mit einer Vielzahl an Angeboten und Informationen wollen Aussteller wie Referenten Sie inspirieren, begleiten und unterstützen, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Sie finden z.B. sanfte Heilmethoden und Therapieangebote, Seminare und Fortbildungen, Lebensberater, Literatur, Aura-fotografie, Handlesen, Tarot, Rückführungen, geistiges Heilen u.v.m.

Ratingen, Stadthalle

Fr 14 - 19 Uhr, Sa 11 - 19 Uhr,
So 11 - 18 Uhr

Köln, Stadthalle Köln-Mülheim

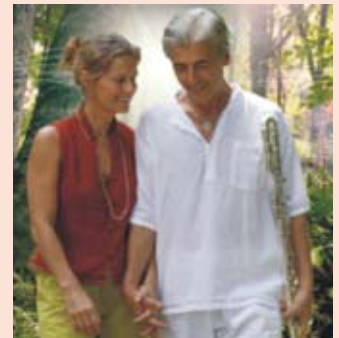
Sa 14 - 19 Uhr, So 11 - 19 Uhr,
Mo 11 - 18 Uhr

Info/Vortragsprogramme:

www.esoterikmesse.de
Tel.: 089 - 8144022

Music from the heart

Live Konzert mit Terry Oldfield & Soraya



Terry Oldfield ist als Komponist und Musiker bekannt und geliebt für seine Fähigkeit, die Zuhörer auf eine Reise des Herzens und der Seele mitzunehmen. Seine Kompositionen und sein Flötenspiel haben ein weltweites Publikum berührt und beeindruckt.

Terry und Soraya nehmen uns mit auf eine innere Reise zu unserem Selbst. Es ist eine heilende Klangreise mit dem Ziel, durch ihre Musik und ihre Kenntnisse der alten Yogapraktiken und Meditationen Frieden, Harmonie und Eintracht und eine Erweiterung des Bewusstseins für die Menschen aus allen Kulturen zu schaffen.

Teilnehmer ihrer Konzerte und Workshops werden durch die Präsenz von Terry und Soraya und die durch Musik ausgedrückte tiefe Liebe und Verbundenheit im Innersten berührt.

Bei dem Konzert werden sie von dem Multiinstrumentalisten Patrik Niels unterstützt.

Music from the Heart

Sonntag, 18.9.2011

20.30 Uhr

VvK: 18.- / AK: 20.- EUR

Osho UTA Institut

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

www.ohsouta.de



Koch dich glücklich mit Ayurveda

Kochshow mit Volker Mehl

In der Jahrtausende alten Erfahrungswissenschaft des Ayurveda weiß man, dass man sich durch die eigene Ernährung krank oder gesund machen kann, unglücklich oder glücklich.

Volker Mehl zeigt auf, wie man mit einfachen Basics seine Ernährung positiv nutzen kann, um nachhaltig die körperliche und geistige Gesundheit zu stärken.

Gleichzeitig gibt er den Teilnehmern wertvolle Tipps, welche Ernährungsweise dem jeweiligen Konstitutionstyp (Vata, Pitta, Kapha) Kraft & Energie gibt, und welche Nahrungsmittel eher schaden und Energie rauben. Natürlich bleibt es nicht nur bei der reinen Theorie, es gibt verschieden Köstlichkeiten zum Probieren!

Samstag, den 27. August 2011
12 - 15 Uhr
vishnus couch, Aachener Str. 23
Informationen:
www.vishnuscouch.de

Buchtipp:

Koch dich glücklich mit Ayurveda

Volker Mehl / Kailash Verlag

Die Schätze der Erde

Bonner Edelsteinbörse
10. und 11. September 2001
von 11 bis 18 Uhr
Stadthalle, Koblenzer Str. 80
Bonn Bad Godesberg.

Die Besucher erwarten nicht nur unzählige von farbenprächtigen und durch ihre Kristallformen beeindruckende Mineralien aus allen Kontinenten und geschliffene oder zu Schmuck verarbeitete Edelsteine, sondern auch Fossilien, Unikat- u. Designerschmuck sowie Heilsteine, Esoterik, Aurafotografie, Kristallklangschaalen, Beratung und Zubehör.



tipps & trends - Anzeigen

Sie möchten gerne Ihre Veranstaltung oder Seminar exklusiv ankündigen? Die „tipps & trends - Anzeigen“ im WEGWEISER Magazin sind erstklassig platziert und kostengünstig kalkuliert – ca. 500 Zeichen zzgl. Foto/Logo (Beispiel „Die Schätze der Erde“) kosten 75.- EUR zzgl. MwSt (**ca. 5.- EUR pro Zeile!!!**)

ca. 1.000 Zeichen zzgl. Foto/Logo (Beispiel „Music from the heart ...“) kosten 135.- EUR zzgl. MwSt (**ca. 4.- EUR pro Zeile!!!**)
Bitte frühzeitig buchen!!!

Wir beraten Sie gerne!
Tel. 0221 - 25 36 15