

Latteryoga – treff - 2. fredag i hver måned på Idekokeriet - Schous kvartalet

TID: 17- 19 ENTRÉ: kr 150 - SUPPE servering kr. 30



Marit Jøkling – Instruktør i latteryoga

Latteryoga - trening for kropp og sjel

Slipp latteren til og få opp humøret!
Bli gladere i deg selv og se lysere på livet!

Latteryoga er god trening for kropp og sjel

En humoristisk innstilling til livet er sunnere enn alt annet. Latter er det mest beroligende middel i verden. Latter er den beste medisin – innebygd fra fødselen.

Og - kanskje forlenger en god latter livet?

Latteryoga skaper god stemning

for deg som ønsker en bedre livskvalitet på jobben og i fritiden, for kontinuerlig bruk daglig/ukentlig, et humoristisk avbrekk i hverdagen, et innslag på et seminar eller annet kurs, teambygging, organisasjonsutvikling, som et event ved festlige anledninger, på julebord, fester, avslutninger o.l.

½ times latteryoga gir deg

et lite ”maratonløp” innvendig en spontan og kreativ opplevelse et åpent sinn, gapskratt og glimt i øye, selvtillit og mindre stress og et humoristisk avbrekk til hverdag Som til fest.

Kontaktperson:

Marit Jøkling – mobil: 92622528
epost: ma-joekl@online.no



Les mer: www.irisinstituttet.no

Info om improvisasjon, pust og stemme, gruppeledelse og psykodrama/coach
Org: 977226198