

# Lachyoga oder Lachen ist gesund

Wann haben Sie das letzte Mal aus ganzem Herzen gelacht? Beim Workshop im Berghotel Enzian in Zauchensee erfahren Sie die positive Wirkung von Lachyoga.

**D**ass man mit Yoga auch schallend lachen kann zeigt die zertifizierte Lachyoga-Trainerin Renate Sattlegger. Lachyoga verbindet altes Yogawissen mit den Erkenntnissen neuzeitlicher Lachforschung, unter dem Motto: „Fake it, until you make it!“ Das Lachen wird mit pantomimischen Übungen so lange stimuliert, bis es in ein echtes, herzliches Lachen übergeht. „Die Atmung wird angeregt, Herz und Kreislauf aktiviert, Ängste und Spannungen werden abgebaut“, so Renate Sattlegger.

## Echte Naturwellness

Im Sommer wird Zauchensee zum Magic Mountain Clubdorf mit einer einzigartigen Programmvierfalt. Zur Entspannung bietet sich der Wellnessbereich des Hotels an.



Das \*\*\*\* Hotel Enzian in Zauchensee.

„Unser eigentlicher Wellnessbereich ist aber vor der Haustüre“, so Chefin Annette Maier, „Die Berge, der See, die Wanderwege: Das ist echte Wellness.“

„Lachyoga und echte Naturwellness“, vom 2.-5. September 2010 (ab € 243,-/Person im DZ). Darin inkludiert: 3 Übernachtungen mit 3/4 Pension, Workshop am 3. und



Workshop „Lachyoga und echte Naturwellness“ vom 02. – 05.09. 2010

4. September, alle Inklusivleistungen des Hotels.

## INFO

### \*\*\*\* Hotel Enzian, Maier OHG

Palfen 160  
5541 Altenmarkt – Zauchensee  
Tel.: +43/(0)6452 4061  
E-Mail: [info@enzian-zauchensee.at](mailto:info@enzian-zauchensee.at)  
[www.enzian-zauchensee.at](http://www.enzian-zauchensee.at)