

**Lebenscoaching
Lachyoga
Meditationen**

Heilpraktikerin
Heide Graf bietet Ihnen eine umfassende und individuelle Beratung.

Gemeinsam mit Ihnen und Ihren Bedürfnissen erarbeitet Sie ein Konzept damit Sie Ihr persönliches Potenzial nutzen lernen.

Mach jetzt kostenlos, unverbindlich jedoch nicht umsonst mit beim **LACHYOGA!**



NEU: LACHYOGA
Weitere Infos auf:
www.lebensberatung-astrologie.de

Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hinein huschen kann. (Christian Morgenstern)



**Heilpraktikerin
Heide Graf**

Duisburger Str. 21
47892 Krefeld
Telefon: 02151-47 39 08
E-Mail: heide.graf@lebensberatung-astrologie.de

Heilpraktikerin
Heide Graf

**Lächerliche
Informationen!**

**LACHEN
HILFT
HEILEN!**

Tel.: 02151-47 39 08



Nicht vergessen:

Mein Leitsatz „Ich bin für Sie da!“ ist kein Statement oder ein Werbeslogan. Dieser Satz ist meine Einstellung!

Meiner Berufung und meine täglicher Arbeit gegenüber überwiegt der Gedanke, dass jeder Mensch das Recht hat, glücklich zu sein oder zu werden.

Ob in meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin (Spezialgebiet Psychologie), astrologische Beraterin, Trauerbegleiterin, Meditationsleiterin, Vortragsleiterin, Lebenscoach sowie als Lachyoga-Leiterin,- Sie als Mensch haben das Recht, Ihr Potenzial auszubauen, zu nutzen und Ihren Alltag erfüllender zu machen. Und ich kann Ihnen zeigen welche Schritte dazu nötig sind!

Nutzen Sie mein Wissen! Profitieren Sie von Ihrer gesunden Neugier. **JETZT!**

Ich freue mich auf Sie!



Telefon: 02151-47 39 08
E-Mail: heide.graf@lebensberatung-astrologie.de

Lachyoga ist für jeden Menschen geeignet.

Was ist Lachyoga

Lachyoga (HasyaYoga) ist Entspannung über Atmung und gezielt hervorgerufenen Lachen! Lachen hat positive Auswirkungen z.B.



02151-473908

Stressreduzierung, Schmerzlinderung, Entspannung, Belastbarkeit im Alltag, Energieaufbau, mentale Leistungsfähigkeit.

Ablauf

Der Grundablauf geschieht bei jedem Treffen in drei

Schritten:

1. Zunächst werden Lockerungsübungen, Dehnungsübungen sowie Atmungsübungen gemacht.
2. Danach wird das Lachen von Heide Graf initiiert anhand der „Hoho Haha“-Übung. Dies führt Sie dann zu einem wirklichen, herzlichen Lachen.
3. Nach dieser Übung folgen meditative Übungen die Sie in eine Tiefenentspannung bzw. in einen meditativen Zustand bringen können.

Natürlich werden die Übungen erweitert oder intensiviert, wir wollen unsere Gesundheit ja lachend fördern und uns nicht langweilen!

**Heilpraktikerin
Heide Graf**

Telefon: 02151-47 39 08
E-Mail: heide.graf@lebensberatung-astrologie.de

Ihr Schritt ins lachende Leben!

Anmeldung

**"Kommen Sie, lachen Sie mal!" -
in meinen Lachyogaclub!**

Die Treffen finden - aufgeteilt in zwei Gruppen - immer 1x wöchentlich statt. Jeweils jeden Montag und Dienstag von 18.30-19.30 Uhr. Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe o.ä. und etwas zu trinken mit.

**Heilpraktikerin
Heide Graf**

Duisburger Str. 21
47892 Krefeld
Telefon: 02151-47 39 08
E-Mail: heide.graf@lebensberatung-astrologie.de