

Active City Rütli – Lachyoga

20. August 2026, 18:00 bis 19:00 Uhr

Komm vorbei und entdecke, wie befreiend es sein kann, gemeinsam zu lachen und neue Energie zu tanken.





Lachyoga

Lachen ist mehr als nur Ausdruck von Freude – es ist eine Kraftquelle für Körper und Geist. Doch in der Hektik des Alltags bleibt das Lachen oft auf der Strecke. Stress, Druck und Sorgen nehmen zu, die Leichtigkeit schwindet.

Hier setzt Lach-Yoga an: Es ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um bewusst Heiterkeit, Entspannung und Gelassenheit in dein Leben zu bringen – ohne Witze, ohne Comedy, einfach durch Lachen selbst. Man kann jederzeit damit beginnen – ohne Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten. Die einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft zu lachen. Durch Kombination aus koordinativen Klatschübungen mit Blickkontakt, Atemübungen, Dehnungen und pantomimischen Lachübungen fördert Lach-Yoga nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch die soziale Verbundenheit.

Es ist keine Anmeldung nötig.
Komm spontan vorbei und mach mit!

Veranstaltungsort

Berufsschule Roosriet
Sonnenplatz 1
8630 Rüti ZH
[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Tel. +41 55 251 32 74
claudio.meiler@rueti.ch
<https://www.activecity.ch/de/rueti/kurse-2026/lachyoga/>

Kostenlos

Organisator

Claudio Meiler



weitere Termine

- 20. August 2026, 18:00 – 19:00
- 3. September 2026, 18:00 – 19:00

[iCalendar](#)