



Elke Gulden und Heike Müller - Lachtrainerinnen
Challenge vom 24.04. - 01-05.2021

Weltlactag 2021 – Deutschland tanzt mit dem Laughter Dance aus der Reihe!

Schon gut ein Jahr Corona und die Stimmung befindet sich nach wie vor im Keller. Die einen stecken den Kopf in den Sand, die anderen rebellieren und wieder andere fangen an zu tanzen. Und zwar den Laughter Dance. Der indische Arzt Dr. Madan Kataria, der Begründer des Lachyoga, hat diesen rhythmischen Tanz kreiert. Der Laughter Dance enthält sämtliche Elemente des Lachyoga wie Dehnen, Strecken, Koordinieren, Atmen, Lachen und „einfach mal den Kopf freimachen“. Deutschland steht in den Startlöchern für die Laughter Dance Challenge. Denn so wird mit Power, Elan und Schwung den Stressoren im Körper der Kampf angesagt und die Glückshormone freigesetzt. Ganze 8 Tage lang wird die Schrittfolge zum Laughter Dance per E-Mail-Anleitung vermittelt. Zur Förderung der eigenen Konditionierung werden die Erfolge via Social Media geteilt, das stärkt die Verbindungen zwischen den Menschen und führt zu mehr allgemeiner Zufriedenheit. Zu gewinnen gibt es neben 2 Hauptpreisen die besondere Mottotasse. Als Höhepunkt wird der Laughter Dance gemeinsam mit Dr. Kataria am Weltlactag um 8 Uhr via Zoom getanzt. Die Teilnahme der Laughter Dance Challenge wird ehrenamtlich von den Initiatorinnen, Elke Gulden (Stuttgart) und Heike Müller.(Bonn), durchgeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und die Bewegungen können auch im Sitzen ausgeführt werden.

Hier sicherst Du Deinen Platz zur Teilnahme an der Challenge :

<https://kikudoo.com/elke-gulden-institut/courses/Qjr4bQ>

Können wir auf Dich zählen und tanzt Du mit uns aus der Reihe?

Laughter Dance gelachte Grüße von Elke und Heike