



Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn  
Eglises réformées  
Berne-Jura-Soleure

**Gebärdenkirche Bern**

**Schlaue Füchse - Generation 50+**

---

## **Lach-Yoga**



**Freitag, 16. Januar 2026**  
Ahornweg 2, 3012 Bern

**Silvia Heiss und Cornelia Knuchel**

Wie oft lachst du? Wann hast du das letzte Mal gelacht? Zählt Lächeln als Lachen? Kinder lachen im Schnitt 500-mal am Tag. Wir Erwachsenen leider viel weniger, nur noch 15-mal am Tag! Wie kommt das? Wieso diese grosse Differenz?



Silvia Heiss, Lach-Yoga Lehrerin, wird uns zum Thema Lachen einiges zu erzählen haben und vor allem erleben lassen, wie man „Lachen ohne Grund“ praktiziert. Wir machen kein Yoga am Boden. Wir werden leichte Dehn-, Atem-, und Lachübungen stehend und sitzend machen.

Es wird eine Dolmetscherin anwesend sein.

Wir freuen uns, dass wir mit euch zusammen lachen dürfen und vielleicht sogar einen Lachanfall miterleben.

Silvia Heiss und Cornelia Knuchel

Anmeldung bis 14. Januar 2026 / 12.00 Uhr

Es hat Platz für 15 Personen – also ganz schnell anmelden!  
unter [gebki@refbejuso.ch](mailto:gebki@refbejuso.ch) oder Nachricht an Gebki-Handynr.  
079 811 34 64

**Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn**

Gebärdenkirche

Ahornweg 2

3012 Bern

SMS | Whatsapp | Signal

E-Mail

Internet

079 811 34 64

[gebki@refbejuso.ch](mailto:gebki@refbejuso.ch)

[www.gebaerdenkirche.ch](http://www.gebaerdenkirche.ch)