

„Lachen ist die beste Medizin“



Vortrag:

„ Die heilsame Kraft des Lachens“

Der Vortrag beinhaltet spannende Informationen aus der Forschung über das Lachen und behandelt die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Erlebe anschliessend Lachyoga! Atemübungen aus dem Yoga werden mit Lachen kombiniert, was die Selbstheilungskräfte aktiviert, zu Wohlbefinden, Entspannung und mehr Lebensfreude führt.

Dabei spielt es keine Rolle, ob du richtig lachst oder nur so tust. Sowohl simuliertes als auch echtes Lachen verändert die Chemie im Gehirn, was einen positiven Effekt auf die Gemütsverfassung hat.

Lachyoga fördert Kreativität, Selbstvertrauen und verhilft zum Perspektivenwechsel, wie du mit den Belastungen des Alltags auf neue Weise umgehen kannst.

Wichtig zu wissen ist, dass niemand in lustiger Stimmung sein, oder Humor haben muss, da das Lachen als Übung ausgeführt, also zunächst simuliert wird. In der Regel wird es mit der Zeit zu einem echten Lachen.