

Lachyoga

Karla Pense, Erfurt

Lachen ist gesund. Das ist nicht nur eine Redewendung, sondern eine wissenschaftliche Tatsache: Lachen lockert Muskeln, befreit aufgestaute Emotionen, setzt Glückshormone frei und ist zudem überaus ansteckend. Gerade heute, wo uns Stress und Anspannung zusetzen, kann ein Lachen Wunder bewirken.

Dass wir auch lernen können, ohne einen Witz, Humor oder Comedy von Herzen loszulachen, zeigt Lachtrainerin **Karla Pense** in ihren Lachyogasesions. Dabei lernen die Teilnehmer durch Atem-, Dehn- und Klatschübungen die kindliche Freude am Lachen wiederzuentdecken. Über Augenkontakt und Pantomimeübungen werden außerdem auf sanfte Art neue Kontakte zu fremden Menschen geknüpft. Schon nach Ihrer ersten Übungsstunde werden Sie die positive Wirkung des Lachens spüren und sich entspannter, selbstsicherer und optimistischer fühlen.

400 Mal lachen Kinder durchschnittlich am Tag — eine Zahl, die im Erwachsenenalter auf erschreckend schmale 15 Mal sinkt. Mehr als 6.000 Lachclubs gibt es weltweit, allein 150 davon in Deutschland.

www.lach-dich-stark.de ➔

Caroline Bellstedt (02.03.2016)

Donnerstag, 14. April 2016, 19:30 Uhr, ACC Galerie
Eintritt: 3 € | erm. 2 € | Tafelpass 1 €



Mit kindlicher Begeisterung lachen am 14.4.