

# Erlebnis-Seminar Lach- & Resilienztraining

## „Lach Dich glücklich, fit & gesund!“



**22. Sept. + 24. Nov. 2018 ♦ 14 - 18 Uhr**  
**19. Jan. 2019 ♦ 14 - 18 Uhr**



Physiotherapie Völker  
Krämpferstr. 6, 99084 Erfurt

**Mit Lachtraining auf geniale Weise Stress abbauen und die Gesundheit stärken!**

Lach-Training aktiviert den Körper, macht den Kopf frei und lässt die Seele hüpfen. Durch Glückshormone werden Stresshormone reduziert, das Immunsystem gestärkt und die gesamte persönliche Situation verbessert. – Lachen ist die einfachste Art, seinen Gemütszustand sofort zu verändern.

Jeder kann davon profitieren, ohne dafür eine Technik erlernen und üben zu müssen. Es ist ganz einfach und zur Selbststärkung bestens geeignet. Probieren Sie es aus !!! Auch für Trainer, Dozenten, Lehrer, Erzieher... zu empfehlen.

**Frühbucherpreis 22 € (bei Anmeldung bis 2 Wochen vor dem Termin), danach 26 € / p.P.**

**Karla Pense ♦ Lach- & Resilienztraining ♦ Ganzheitliches Stress-Management ♦ [www.lach-dich-stark.de](http://www.lach-dich-stark.de)**

**Verbindliche Anmeldung erbeten: Tel.: 0361 – 60 20 941 oder [kontakt@lach-dich-stark.de](mailto:kontakt@lach-dich-stark.de)**