

<< Rundgang >>



## PLUS

Die Veranstaltungsreihe plus bietet Vorträge und Gespräche mit den Künstler(inne)n der aktuellen Ausstellungen der ACC Galerie und Vorträge zu den wissenschaftlichen Hintergründen der Ausstellungsthemen an, für die wir Wissenschaftler(innen), Autor(inne)n, sowie Kenner und Macher der Kunstszene zu Referaten und Gesprächen gewinnen.

## Lachyoga – A Life Changing Experience

**Karla Pense, Erfurt**

Probieren Sie's mal aus: Beim Lachyoga werden nicht nur Stresshormone neutralisiert, sondern gleichzeitig Glückshormone ausgeschüttet. Somit werden Sie – bereits während Ihrer ersten Übungsstunde – entspannter, selbstsicherer und gehen mit Elan und Optimismus in die Zukunft. Lachen ist die beste Medizin in unserer heutigen modernen Welt, in der wir ständigem Druck und Anspannung ausgesetzt sind. In dieser Lachyoga-Session erwarten Sie Klatsch-, Atem- und Pantomimeübungen, gepaart mit einer kindlichen Verspieltheit, bei denen Sie ermutigt werden, von Herzen loszulachen. Lachtrainerin Karla Pense zeigt dabei, dass nicht immer Humor, Witz oder Comedy gebraucht wird, um zu lachen. Gleichzeitig verbinden die Übungen fremde Menschen über Augenkontakt und Lachen auf eine sanfte Art und helfen so, neue Kontakte zu knüpfen. Weltweit gibt es mehr als 6.000 Lachclubs, in Deutschland über 150. Während Kinder noch bis zu 400-mal am Tag lachen können, schrumpfen die tagtäglichen Lacher im Erwachsenenalter auf schmale 15 Mal.



Lachen Sie sich mit uns gesund

ACC Redaktion (17.09.2014)

Mittwoch, 15. Oktober 2014, 20:00 Uhr, ACC Galerie  
 Eintritt: 3 € / erm.: 2 € / Tafelpass: 1 €