

Laughter-Wellness, ein Perspektivenwechsel

2. Vorstand vom Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.



Ute Liebhard, Lachtrainerin und Laughter Yoga Consultant
Zeit: 10.00 - 10.45 Uhr

Laughter-Wellness ist eine neue Form von Lifestyle-Training, ein Bewusstseinstaining um einen Perspektivenwechsel einzunehmen.

Du entscheidest auf welcher Seite der Medaille Du dich im Leben aufhältst. Möchtest Du mehr Freude, Leichtigkeit und Optimismus in Dein Leben ziehen? Oder lieber auf der grübelnden, energielosen und pessimistischen Seite verharren?

Wenn Du glaubst du kannst auf der freudvollen Seite der Medaille sein, dann hast du recht. Und wenn du es nicht glaubst, dann hast du auch recht.

Wellness-Lachen ist eine Methodik, die sich um eine zentrale Idee dreht:
Ich wähle zu Lachen, weil ich es kann.

Was in einem längeren Kurs möglich wäre und am 7.11.2021 gibt es einen Einblick

- Wie absichtliches Lachen für Dich arbeiten kann: 5 Bereiche von Nutzen.
- Wie unser Gehirn uns austrickt, und warum ich „Es“ austricksen kann.
- Eine neue Perspektive definieren und diese in den Alltag integrieren
- Austausch und Reflexion zur gemachten Erfahrung und wie geht's dann weiter?

Ich freue mich auf Euch

Ute Liebhard