



Karla Pense

Lach- & Resilienztrainerin, Beraterin für Stressbalance

Ansprechpartnerin des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining e.V. für Thüringen, Sachsen-Anhalt und Sachsen

Zeit 15:30 Uhr

Zugang zum Zoom-Meeting:

Meeting-ID: 329 715 2226

Kenncode: Laughter

Mein Beitrag zum Weltlachtag

„Sei dabei und lach Dich stark“

Ich lade Dich/Sie dazu ein, die positiven Wirkungen des Vergnügens zu erspüren. Lachtraining ist pures Gehirndoping, was mit einfachen, spielerischen Übungen erreicht wird.

Gerade jetzt ist Lachen besonders wertvoll, da es hemmende Gedanken und körperliche Trägheit imnu verschwinden lässt. Es eröffnet neue Perspektiven und regt zum Umdenken an.

Dabei müssen die Teilnehmenden nichts extra lernen, üben oder verbessern. Jede/r kann sofort mitmachen, hat einen leichten Einstieg und kann direkt einen positiven Effekt feststellen.

Ich freue mich auf das gemeinsame Lacherlebnis mit Dir/Ihnen

Karla Pense