



Karla Pense

Lach- & Resilienztrainerin, Life Kinetik - Trainerin
Beraterin für Stressbalance

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

kontakt@lach-dich-stark.de
www.lach-dich-stark.de

Mein Beitrag zum Verbandsjubiläum:

„Wer lacht schafft Reserven!“

Ich lade Dich/Sie dazu ein, die positiven Wirkungen von Lachtraining auf alle Ebenen unseres Sein zu erspüren.

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.

Die dabei ganz natürlich vertiefte Atmung und die Ausschüttung von jeder Menge Glückshormonen führt zu einer herrlichen Entspannung und ganzheitlicher Stärkung.

Die Effekte von Lachtraining werden mit einfachen, spielerischen Übungen erreicht wird.

Dabei müsst Ihr, müssen Sie, 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