

# VORTRAG

## Lachen ist gesund- Schnupperkurs in Lachyoga

Die Leistungsdichte im Beruf und Alltag nimmt immer mehr zu. Dauerstress ist die Ursache, so dass immer mehr Menschen körperlich, emotional und geistig erschöpft sind.

Der Volksmund sagt, Lachen ist die beste Medizin. Die Lachforschung (Gelotologie) bestätigt diese Aussage: Lachen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, aktiviert Körper, Geist und Seele und fördert die Kreativität und Lebensenergie.

Freuen Sie sich auf einen vergnüglichen Nachmittag mit Informationen und praktischen Lachübungen aus dem Lachyoga. Erleben Sie die befreiende und entspannende Wirkung des Lachens, die Sie dabei unterstützt, alltägliche Herausforderungen leichter und mit einem Augenzwinkern zu begegnen.

Bitte bringen Sie bequeme Bekleidung, Stoppersocken o.ä. mit.

Referentin: **Sabine Heimes-Fresemann**,  
Lachtrainerin, Lachschule Bremen

**11.07.2018**

15:00- 18:00 Uhr

**Gesundheitszentrum Büsum**

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Um Anmeldung wird gebeten:

[www.aerztezentrum-buesum.de](http://www.aerztezentrum-buesum.de)

oder per Fax 04834 / 965 870 19