

Ihr Partner für gesundes Leben



Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

## „Lachen ist eine Herzenssache“

Der Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile und Lebenskultur – besser leben e.V. bietet im Rahmen seiner Seminar-Reihe des 1. Halbjahres 2007 „Gesundheit leben“ am 22.04.07 einen Workshop von 15.-18.00 Uhr im Alten Rathaus, Bad Nauheim, Marktplatz an.

Wenn ein Kind noch 400 mal am Tag einen Grund zum Lachen findet und ein Erwachsener im Durchschnitt nur noch auf 15 mal kommt, dann ist etwas mit dem Herzen und der Seele geschehen, dem man nachgehen sollte. Menschen, die viel und herzlich lachen, sind gesünder, erfolgreicher – und auf jeden Fall lebensstüchtiger!

Ein entspanntes, lächelndes Gesicht und eine heitere Grundeinstellung wollen viele und sind erstaunt, wenn etwas so Einfaches wie ein echtes Lachen der Schlüssel dazu sein kann.

Da die innere und äußere Haltung einander bedingen, ist das Lachen wie eine Brücke, denn es verbindet in uns alle Ebenen.

Nicht nur das körperliche Immunsystem profitiert vom Lachen, sondern Geist und Seele werden spürbar entspannt, entlastet und es kommt zu einem gesteigerten Wohlbefinden, das sich auf alle Lebensbereiche stärkend und aufbauend auswirkt.

Um zu seinem echten, inneren Lachen vorzudringen, bedarf es ein wenig der Bereitschaft und des Trainings.

In diesem Workshop nähern wir uns über verschiedenste Lach-Übungen unserem eigenen inneren Lachen und lernen, es mit in den Alltag zurück zu nehmen und es zu bewahren.

Gebühr für Mitglieder 24,- Euro, Gäste 42,- Euro

Bitte Socken, Matte, Decke, evtl. Schreibzeug - und auf alle Fälle ein Lächeln mitbringen!

Anmeldung: Tel. 06032-804572 oder Fax 06032-804643

**Weitere Info:** [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)

Zur Leitung:

Karin Kirchhain, Jg. 61, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kinesiologin, in eigener Praxis seit 11 Jahren tätig; vielfältige Seminar-Angebote zu Frauenthemen; Lehrerin für Lach-Yoga und Mentalcoach

[www.karinkirchhain.de](http://www.karinkirchhain.de)