



## 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

Mein Beitrag zum Lach-Erlebnistag: **„Spaß beiseite - nicht mit mir!“**

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.

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

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*