



## Thomas Riffelmacher

Atemtherapeut und Lachtrainer

Mitglied im Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.

Termin: 12:00 Uhr

Sie können sich auch gerne schon früher einwählen.

Mein Motto:

**„Lache so viel wie du atmen kannst und liebe so lange du lebst!“**

(Jonny Depp – Schauspieler)

Ich lade Sie herzlich ein, mit mir die Verbindung von Atmung und Lachen kennen zu lernen.

Zu Beginn erkläre ich worum es bei der Atmung in Laughter-Wellness und Lachyoga genau geht. Auch online können wir dabei gut in Verbindung zu anderen Menschen und zu unserem Innersten Wesen kommen, was reine Liebe und Freude ist. Und das teilen wir gemeinsam.

Auf spielerische Weise kommen wir in Kontakt mit unserem ureigenem Atemrhythmus und erzielen durch spezielle Lachübungen auch unser eigenes, freies Lachen. Zunächst durch ein Lächeln, was uns ja immer gut gelingt.

Im Verlauf der Session regen wir durch Koordinationsübungen unser Gehirn an, Atemübungen entspannen Körper und Geist, mit positiven Verstärkern gelingt uns die Selbst- und Fremdbestätigung und nach und nach entsteht unser offenes, herzliches Lachen;-)

Die Balance aus Hingabe und Achtsamkeit führt uns in die Erfahrung der Selbstwirksamkeit.

Zu gemeinsamen Lachen ist jede / jeder, der noch vor dem Mittagessen unseres Lachtages in eine gute, ruhige und gelassene Stimmung starten will, ganz herzlich eingeladen.

Ich freue mich schon auf Sie!