

## Angela Mecking

*Happiness Coach, Lachyoga Master Trainerin und Yogalehrerin*



**“Glückslachen”**

**am 2.5.21 von 12:00 bis 12:45 Uhr**

Zoom-Meeting ID: 911 3511 6014

Passwort: 172128

### **„Glück ist keine Glückssache“**

Selbst wenn die äußeren Umstände gerade nicht so toll sind, haben wir selbst immer die Wahl, wie wir damit umgehen. Es gibt immer wieder viele Möglichkeiten, „Momente der Freude“ zu kreieren, unter anderem durch Lachen und Tanzen.

Diese Session wird in Kooperation mit weiteren Lachyogaleiter:innen ablaufen, und so werden wir uns durch Verbindung, Gemeinschaft, Bestärkung, Dehn- und Atemübungen in eine positive Stimmung versetzen. Dort wo Menschen sich in guter Energie verbinden, entsteht Frieden. Und das ist schließlich das jährliche Motto für den Weltlachtag.

### **Lasst uns lachen für Glück und Frieden!**

#### **Angela Mecking...**

...vermittelt in ihren Kursen Strategien gegen den Alltagsblues und für ein glückliches Mindset. Sie ermutigt Menschen, auch in Krisen zuversichtlich zu bleiben und die eigenen Träume nie aufzugeben. Außerdem bildet sie Lachyoga-Leiter:innen und Lachyoga-Lehrer:innen aus und ist als Speakerin und Trainerin in Unternehmen unterwegs. Mit ihren Happiness Yoga Retreats auf Zypern, Korfu, La Gomera und an der Nordsee bringt sie Menschen aus dem Alltagsstress in die Entspannung.

#### **Kontakt:**

Angela Mecking  
[www.lachen-verbindet.de](http://www.lachen-verbindet.de)  
[www.happiness.community](http://www.happiness.community)  
[angela@happiness.community](mailto:angela@happiness.community)  
Tel. 0179-6449526