



Cornelia Leisch

1. Vorstand seit 2012
Lachtrainerin und Coach
www.cornelia-leisch.de



Thomas Riffelmacher

Atemtherapeut und
Lachtrainer
www.thomas-riffelmacher.de

Von 12 bis 12:45 Uhr

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

(Jonny Depp – Schauspieler)

Wir laden euch herzlich ein, mit uns die Grundlagen des Laughter-Wellness kennen zu lernen.

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 unser eigenes, freies Lachen.

Zunächst durch ein Lächeln, was uns ja immer gut gelingt. Koordinationsübungen regen unser Gehirn an, Atemübungen entspannen Körper und Geist, und mit positiven Verstärkern gelingt heben wir unser Energie-Level.

Nach und nach entsteht ein offenes, herzliches Lachen ;-)

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

Wir freuen uns schon auf dich!

und