



Lachen ist gesund!

Wissen Sie, dass Kinder bis zu 400x am Tag, Erwachsene dagegen nur 15x am Tag lachen? Das kann sich ändern! Warum sich immer wieder über die eigene Tollpatschigkeit, Vergesslichkeit oder den griesgrämigen Nachbarn ärgern? Sorgen Sie sich um ihre Gesundheit oder die Ihrer Lieben? Knurren Sie über den weggeessenen Joghurt im Kühlschrank, die politischen Sparmaßnahmen oder das Wetter? Durch einfache Atem- und

Körperübungen können wir kleine innere Glücksmomente heraus kitzeln. Auch ein mutwillig herbeigeführtes Lachen wirkt sich positiv auf alle 70 Billionen Körperzellen aus, ist ein echter Jungbrunnen und: eine unerschöpfliche garantiert steuerfreie Energiequelle! Sie erfahren bei mir auch einiges aus der Wissenschaft der Gelotologie (Lachforschung). Doch: „probieren geht über studieren!“

Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag. (Charlie Chaplin)

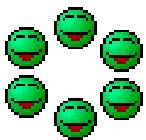


Meine Angebote...

1. Vorträge: 1 bis 2 Stunden.

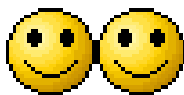
Genügend Theorie, jede Menge Mitlachübungen, um heiter und

gelöst nach Hause zu gehen.



2. Lachkurse: 4 bis 6x je 88 bis 111 Minuten.

Theorie und Praxis zum Einstimmen, Ausprobieren und Mitnehmen.



3. Lachworkshops: 2x 3 Stunden oder 1x 4 Stunden

Intensives, kreatives, bereicherndes Lach - Bewegungs- und Entspannungserlebnis.

Ich biete Ihnen außerdem ein maßgeschneidertes Angebot aus meinen 3 Bausteinen nach Ihren ganz persönlichen Wünschen.
Honorar nach Vereinbarung.



Lena Hannemann, Ergotherapeutin,
seit über 15 Jahren in der Erwachsenenbildung
im Bereich Gesundheit tätig.

Besuchen Sie mich unter:

<http://www.lena-hannemann.de/>

oder rufen Sie an.

Tel.: 05035 / 1673

Mobil: 0173 / 2021762

E-Mail: post@lena-hannemann.de