



Landfrauen
Romanshorn -
Salmsach

„Lachen ist die beste Medizin“

Vortrag:

„Die heilsame Kraft des Lachens“



von Susann Duss, Lachtrainerin, HeartMath-Coach, Yogalehrerin

**Donnerstag, 15. November 2018,
um 19.00 Uhr, im kath. Pfarreiheim,
Schlossbergstr. 24, Romanshorn**

Der Vortrag beinhaltet spannende Informationen aus der Forschung über das Lachen und behandelt die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Sie sehen dann einen eindrücklichen Film über ein Projekt mit Lachyoga (Lachtraining) von Inhaftierten in einem mexikanischen Gefängnis.

Erleben Sie anschliessend Lachyoga! Atemübungen aus dem Yoga werden mit Lachen kombiniert, was die Selbstheilungskräfte aktiviert, zu Wohlbefinden, Entspannung und mehr Lebensfreude führt. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie richtig lachen oder nur so tun. Sowohl simuliertes als auch echtes Lachen verändert die Chemie im Gehirn, was einen positiven Effekt auf die Gemütsverfassung hat.

Lachyoga fördert Kreativität, Selbstvertrauen und verhilft zum Perspektivenwechsel, wie Sie mit den Belastungen des Alltags auf neue Weise umgehen können.

Wichtig zu wissen ist, dass niemand in lustiger Stimmung sein, oder Humor haben muss, da das Lachen als Übung ausgeführt, also zunächst simuliert wird. In der Regel wird es mit der Zeit zu einem echten Lachen.

Organisiert wird der Vortrag im Namen aller Frauenvereine von Romanshorn, in diesem Jahr von den *Landfrauen Romanshorn-Salmsach*

Der Erlös geht nach Abzug der Unkosten an die Stiftung Spitalclown Theodora