



## **Kurs - Lachmuskeln aktivieren und bewusst Deine Lebensfreude erwecken**

Ein herzhaftes Lachen kann Wunder bewirken - es hebt unsere Stimmung, reduziert Stress und stärkt unsere Beziehungen. In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, ist es wichtig, eine gesunde Lebensbalance zu finden. Und was könnte besser dazu beitragen als das Lachen?

In diesem Kurs werden wir uns mit dem Thema Lachen und gesunde Lebensbalance beschäftigen. Wir werden uns mit der Bedeutung von Humor und positiver Einstellung in unserem Alltag auseinandersetzen.

Lachen kann unsere körperliche und geistige Gesundheit beeinflussen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Lachmuskeln zu trainieren. Wir werden verschiedene Techniken des Lachens kennenlernen und humorvolle Aktivitäten, die uns helfen, Stress abzubauen und unsere Lebensfreude zu steigern.

Lasse uns gemeinsam lachen und die positiven Auswirkungen auf unser Wohlbefinden entdecken!

### **Anmeldefrist:**

14 Tage vor Kursbeginn

**[praxis-wegbegleiter@bluewin.ch](mailto:praxis-wegbegleiter@bluewin.ch)** oder 079 655 71 85