

LACH MIT!

LACHTREFF

Jeder mag es, jeder kennt es und jeder kann es.
Und fängt einer an, machen alle gerne mit: **LACHEN!**
Gesundheit, die ansteckend ist!



In Zusammenarbeit mit dem
Familienzentrum Zülpich!

Familienzentrum

Lachyoga in Zülpich

Termin: Dienstag abends von 19.00 bis ca. 20.00 Uhr.

Ort: Familienzentrum/KITA „Blayer Straße“, Kettenweg 27, 53909 Zülpich (neben der Grundschule)

Etwas zu Trinken und bei schlechtem Wetter, bitte auch Wechselschuhe mitbringen.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Spende nach eigenem Ermessen wünschenswert.

Mit: Ulrich Ruesenberg • Lachyoga-Lehrer • Klinik-Clown

www.ulrich-ruesenberg.de

LACHEN

MACHT FIT, GESUND & GLÜCKLICH !

☺ Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet. Sie wirken entzündungshemmend und schmerzstillend.

☺ Lachen baut Stresshormone ab und Studien zeigen: Menschen die häufig lachen, bekommen seltener Herzinfarkt und Depressionen.

☺ Regelmäßiges Lachen stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an.

☺ Die tiefe Atmung beim Lachen, erhöht den Sauerstoffaustausch im Gehirn. Das macht wach und steigert die Konzentrationsfähigkeit.

☺ Lachen entspannt und steigert das Wohlbefinden.

☺ Lachen ist sehr sportlich! Eine Minute Lachen, wirkt ähnlich wie 10 Minuten Joggen.

☺ Lachen baut Hemmungen und Spannungen ab.

☺ Gemeinsam Lachen schafft herzliche Nähe zu anderen Menschen. Lachen macht sympathisch.



Ulrich Rösenberg • Lachyoga-Lehrer • Klinik-Clown
www.ulrich-ruesenberg.de