

Edith Frei

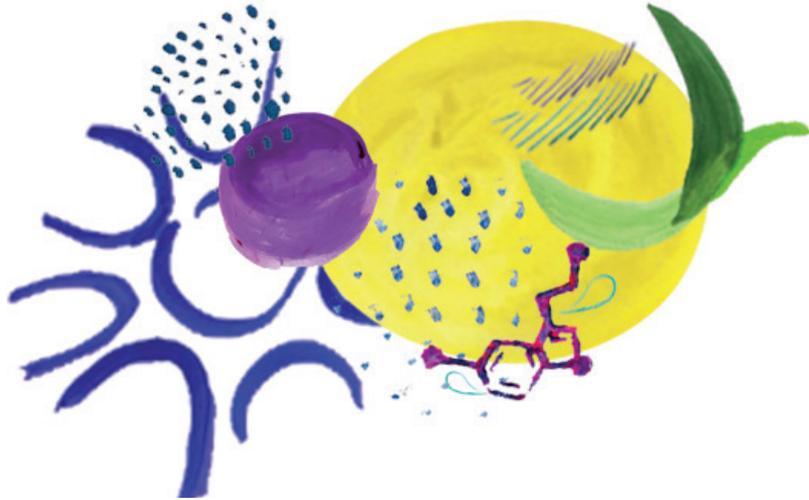
Wunder durch Lachen

88709 Meersburg

T +49 176 58881244

[smile@wunder-durch-lachen.de](mailto:smile@wunder-durch-lachen.de)

[wunder-durch-lachen.de](http://wunder-durch-lachen.de)



EDITH FREI

WUNDER DURCH LACHEN



## WUNDER DURCH LACHEN.

*Die Welt braucht mehr Lachen.* Also tun wir das doch. Gemeinsam! Lachen ist für alle da und kann jeder. Ob groß, ob klein, jung oder nicht mehr ganz so jung; Vielfalt ist willkommen. **Lachyoga** ist die schönste Form sich sportlich zu betätigen ohne dabei wirklich Sport zu machen. Keine komplizierten **Übungen**. Einfach lachen, atmen und entspannen. Lasst uns gemeinsam etwas Gutes füreinander und für uns selbst tun. Und erwirken wir **Wunder** durch Lachen.

## WO KÖNNEN WIR GEMEINSAM LACHEN?

Ich biete verschiedene **Lachyoga-Kurse** an, die je nach Wetter, auch gerne draußen stattfinden können. Zudem besteht jederzeit die Möglichkeit, in **Lachyoga-Workshops** oder im **Teambuilding** in **Unternehmen, Schulen und Kindergärten** gemeinsam fröhlich zu werden. Kontaktiert mich gerne für Details und ein persönliches Gespräch. Natürlich gibt es die Möglichkeit, ausgedehnte Lachyoga-Einheiten mit mir zu machen. Für Menschen mit wenig Zeit oder schlicht zum Schnuppern, gibt es aber auch **Quick-Smile-Sessions**, bei denen wir uns für ca. 10 Minuten treffen, um zu lachen und damit Stress abzubauen. Erfrischt und voller Energie startet es sich so besser in den Tag oder nach der Mittagspause wieder besser in die zweite Tageshälfte. *Schließlich lacht der Erfolg.*

## ... UND MIT WEM?

Als ausgebildete **Lachyoga-Lehrerin** bin ich, **Edith Frei**, Expertin auf diesem Gebiet. Lachen verbindet uns auf so vielfältige Weise und macht, ganz nebenbei bemerkt, **klug, glücklich und erfolgreich**. Wer mit sich selbst zufrieden ist, strahlt dies aus und begeistert so auch andere Menschen, egal ob im Job, in der Freizeit oder innerhalb der Familie. Heute müssen wir lernen wieder häufiger zu lachen. Und was gibt es für eine schönere Methode, um jeden Tag ein bisschen glücklicher zu werden?



Lachen ist wie eine **Wundertüte**. Es beinhaltet so vieles: Endorphine werden freigesetzt, Muskeln werden angespannt und gelockert, wir fühlen uns glücklicher und gleichzeitig entspannter. Was wir am Ende mitnehmen, liegt ganz bei uns. Wer offen ist und die Erfahrung gerne machen möchte, kann die positive Wirkung auf **Körper, Geist und Seele** spüren.

ES IST SO LEICHT SICH ETWAS  
GUTES ZU TUN.  
MAN MUSS ES NUR TUN!

