

Edith Frei

Wunder durch Lachen

88709 Meersburg

T +49 176 58881244

smile@wunder-durch-lachen.de

wunder-durch-lachen.de



EDITH FREI

WUNDER DURCH LACHEN



LACHYOGA ALS AUFSTEHHILFE.

Die Welt braucht mehr Lachen, auch in schwierigen Situationen. **Sie brauchen mehr Lachen.** Lachyoga kann nach einem Verlust oder während einer Krankheit ein stärkender Wegbegleiter sein und Halt geben, wo Halt fern scheint. Geben Sie Freude und Leichtigkeit die Möglichkeit wieder Einzug in Ihr Leben zu erhalten. Einfach lachen, atmen und entspannen. Ein simples Rezept mit enormer positiver Wirkung.

Als ausgebildete **Lachyoga-Lehrerin** bin ich, **Edith Frei**, Expertein auf diesem Gebiet. Ich biete verschiedene Lachyoga-Kurse und -Workshops an, um in Gruppen gemeinsam fröhlich zu werden. Kontaktieren Sie mich gerne für Details und ein persönliches Gespräch.

Lachen

- bringt spontane Denk- und Trauerpausen
- ist hochgradig ansteckend und fördert eine positive Einstellung
- baut leichter und schneller Stress ab
- ist eine Begegnung auf Herzebene
- stärkt die **Gesundheit** und den **Zusammenhalt**
- verringert Schmerz und Leid
- beugt psychischen Erkrankungen vor
- bringt gehaltene Energie wieder zum Fließen
- fördert **Lebensfreude** und Spaß
- unterstützt die **Selbstheilung**

Das Credo lautet: **„Fake it, until you make it“***, also: tu als ob, bis es von alleine geht. Auch wenn Ihnen im ersten Moment nicht zum Lachen zumute ist, Lachen führt dank der ausgeschütteten Glückshormone zu echter Freude. Auch die Wissenschaft entdeckte die positive Wirkung des Lachens, wie umfassende Forschungen beweisen. Lachen ist eine Art nonverbales Esperanto, ein universell verständliches Zeichen.

Wer sich darauf einlässt, wird schnell die Kraft des Lachens für sich entdecken. Es ist so leicht sich etwas Gutes zu tun. Nun ist es Zeit, es zu tun.



LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN.



* Dr. Madan Kataria, Erfinder des Lachyogas