

Deinen Muskel der Freude trainieren.

Jeder Muskel im Körper will trainiert werden. Dazu zählt auch der Muskel der Freude, der kleine Muskel der unseren Mundwinkel zu einem lächelnden Gesicht verhilft.

Vielleicht merkst du, dass die Muskelkraft ein wenig geschwunden ist, dass er wenig motiviert ist überhaupt aktiv zu werden. So viele Ereignisse die dich mit anderen Belangen in Beschlag nehmen, dass der Raum, die Zeit oder auch der Grund zum Lachen nicht gegeben ist.

Wie würde es für dich sein, mal wieder richtig zu lachen, dich so richtig frisch und froh zu fühlen und Zeit für dich und deinem Wohlbefinden zu nehmen?

Was du an dem Nachmittag erfahren wirst ist:

1. Das Training hilft dir, auch in Momenten im Leben wo es dir gar nicht zum Lachen ist, dich willentlich in eine bessere Stimmung zu versetzen. Mit dieser bist du wieder erfrischter, kreativer und handlungsfähiger.
2. Du weißt warum absichtliches Lachen deinem Körper gut tut und auch präventiv wirken kann.
3. Und du erlebst einen entspannten und freudvollen Nachmittag an dem all deine weniger hilfreichen Gedanken in den Hintergrund rücken.
4. Der Stress fällt ab und du schöpft neue Kraft.

Es geht nur um Dich und deinem Wohlbefinden.

Termin:

Am Samstag 21.05.2022 - Online.

Zeit: entweder 9.30 - 13.00 Uhr oder 13.30 - 17.00 Uhr

Preis: 59,- Euro