



Christian Hablützel

Lach-Yoga Lehrer, Gesundheit! Clown, Organisator der Lachparade, Künstler und vieles mehr.

www.lachdichgesund.com

Lachen im Alltag

Wer lacht baut spielerisch Stress ab und sorgt für muskuläre und mentale Entspannung. Bis zu 100 Muskeln werden bei einem Lachanfall gelöst! Der Kopf wird beim Lachen gelüftet und der Organismus mit mehr Sauerstoff versorgt. Wer zudem über sich selbst lachen kann, geht mit mehr Leichtigkeit durchs Leben und meistert auch schwierige Situationen mit mehr Gelassenheit und Humor. Viele pflegerische, pädagogische und medizinische Berufsleute wissen darum. Doch im hektischen Alltag geht das Lachen schnell verloren oder bleibt im Halse stecken. Auch für Humorprofis ist es eine Herausforderung, das Lachen so zu vermitteln, dass es von Teilnehmern glaubhaft angenommen und im Alltag motiviert angewandt wird. Mit seinem grossen Erfahrungsschatz gibt der Referent Anregungen zur Vermittlung und Anwendung und macht wirkungsvolle Lachübungen für den beruflichen und persönlichen Alltag erfahrbar! Dabei kommen die Lachmuskeln beim Humorprofi wie beim wissensdurstigen Laien zum vollen Einsatz!

<http://humorkongress.ch> | <https://www.facebook.com/humorkongress>