Brigitte Wittke
Am Galgenberg 15
36381 Schlüchtern

Telef. 06661/1886
Mob.0173-3166738
Briwitt51@web.de

Lachen verbindet, **Lachen befreit, Lachen entspannt,**
Lachen schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen.
– Lachen hat nur einen Nachteil! - Es kann einem die ganze schlechte Laune verderben!

„Jeder Tag an dem gelacht wird, ist ein gewonnener Tag“

Sehr geehrte Damen und Herren,

wussten Sie, dass es seit 1995 6.000 Lachclubs in 60 Ländern gibt?

Wussten Sie, dass beim Lachen Glückshormone freigesetzt, entzündungshemmende und schmerzstillende Stoffe ausgeschüttet, Stresshormone abgebaut werden? Studien belegen, dass es bei Menschen die viel lachen, weniger Herzinfarkte und Depressionen gibt.
Da, wo gelacht wird, haben Aggressionen, Wut, Hass und Zerstörung keinen Raum.

Lachen ist Stress-, Emotions- und Sozialmanagement.

Lachen steigert Kreativität, Konzentrationsfähigkeit und Produktivität, fördert zwischenmenschliche Beziehungen, wirkt konfliktlösend, teamfördernd, und belebend, baut Angst, Spannungen und Hemmungen ab.

Lachen ist trainierbar mit speziellen Lachübungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen – jeder Mensch kann lachen- es geht darum, dieses Potential zu aktivieren. Gerade in Zeiten, in denen es wenig zu lachen gibt, sollten wir es umso mehr tun.

Ich als zertifizierte Lachyogaleiterin biete Ihnen Lachschulungen an, in Form von:
° Vorträgen
° Stunden-, Tages- und Wochenendseminaren
° Gruppentraining für Firmen, Vereine, sozialen und privaten Einrichtungen.
Im Fitness- und Wellness –Bereich, Selbsthilfegruppen.
° In Krankenhäuser, Seniorenheimen und Rehakliniken, Schulen und Kindergärten.

Mit freundlichen, lachenden Grüßen
Brigitte Wittke

Exam. Krankenschwester. Ausb. Zur Pflegedienstleitung
Weiterbild. In Palliativ Care. Ausgeb. Hospiz- und Trauerbegleiterin.
Zertifizierte Lachyoga-Leiterin