



Lachen ist gesund

Im Rahmen des Leib und Seele Treffs am 07.03.2019 von 10 bis 12 Uhr im Mehrgenerationenhaus Burgdorf, Bergstraße 4 soll gelacht werden.

Durch Lachen kann beim Menschen u.a. die Durchblutung und das Herz-Kreislauf-System angeregt, das Immunsystem gestärkt sowie Stress abgebaut werden und auch die Kreativität und Lebensfreude wird gefördert. Lachyoga, das Lachen ohne Grund wird daher inzwischen in Firmen und Kliniken zur Gesundheitsförderung eingesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Gäste sollten bequeme Kleidung tragen. Referentin ist die zertifizierte Lachyogatrainerin Christine Schröpfer, Schule der Freude, Natur- und Pferdebegleitetes Coaching.