



## Lachen ist gesund! 😊

### Lachyoga - eine moderne und vergnügliche Art der Schmerzreduzierung und Gesundheitserhaltung



Aus der Lachforschung (Gelotologie) ist bekannt, dass Lachen gesund ist, das Wohlbefinden steigert und das Immunsystem stärkt. In unserem Gehirn werden beim Lachen durch das Zusammenspiel unterschiedlicher Areale Hormone und Botenstoffe freigesetzt, die Glückssignale im Gehirn einschalten. Lachen fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu lösen und macht fit und erfolgreich im Alltag und im Beruf. Lachen hilft allgemein Schmerzen zu lindern, vertieft die Atmung, baut Stress ab, entspannt und energetisiert gleichzeitig.

Krankheit und Lebensfreude schließen sich nicht aus! Auch wenn einem nicht immer zum Lachen zu Mute ist, kann man lernen, nicht alles so schwer zu nehmen.

Erleben Sie einen unbeschwerten, fröhlichen Tag mit viel Zeit zum Lachen und Entspannen und Glückshormone springen lassen. Lachen ist ansteckend, probieren Sie es einfach mal aus!

**Leitung:** Sabine Heimes-Freesemann,  
Soz. Pädagogin und Lachyoga-Lehrerin  
**Datum/Uhrzeit:** Samstag, 17.11.2018 von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr  
**Ort:** Begegnungsstätte im DRK-Haus, Wachmannstr. 9,  
28209 Bremen  
**Kosten:** 20,00 € für Rheuma-Liga-Mitglieder  
45,00 € für Nicht-Mitglieder

Der Mitgliedsbeitrag der Rheuma-Liga Bremen beträgt 32,00 € jährlich.

#### **Verbindliche Anmeldung Lachyoga am 17.11.2018**

Bitte diese Anmeldung per Post senden oder faxen

Mitgliedsnummer: .....

Name: .....

Vorname:.....

PLZ/Wohnort:.....

Straße:.....

Telefon: .....

Email: .....

Mir ist bekannt, dass Sporttreiben immer ein Risiko beinhalten kann und nehme an dem Kurs auf eigenes Risiko teil. Bei kurzfristigen Absagen (weniger als eine Woche vor Beginn) oder Nichterscheinen müssen wir Ihnen die entstehenden Kosten in Rechnung stellen.

Datum:.....

Unterschrift: .....