



### **Cornelia Leisch**

*Vorsitzende des Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V., Leiterin des Lachclub München 05, Lachtrainerin, Coach, Buchautorin*

**[www.cornelia-leisch.de](http://www.cornelia-leisch.de)**

### **Oma lacht wieder**

Viele ältere Menschen erfahren Einsamkeit, Armut und Depression, und geben die Hoffnung auf. Wenn sie in Lachtreffs zusammen kommen, und mit anderen gemeinsam Spass und Leichtigkeit erfahren, kann sich das ändern. In diesem Workshop erfahren Sie welche Übungen den Körper sanft mobilisieren, welche Lach-Übungen im Sitzen ausgeführt werden, und wie Sie nebenbei noch Gedächtnis und Gleichgewichtssinn trainieren. Schon ein paar Übungseinheiten reichen aus, um den Menschen wieder Hoffnung, Lebensmut und Lebensfreude zu geben.