



Claude Messer

Lach-Yoga-Trainer, Leiter der Nordwestschweizer Lachschule, Organisator der 1. Basler Lachmeisterschaft

Lachen als Gesundheitsmanagement und sein Mehrwert

Stress ist der Ursprung vieler Krankheiten und kann bis zu einer Erschöpfungsdepression oder Burn-out führen. Doch sind wir dagegen nicht machtlos, denn wir haben eine angeborene Fähigkeit, die uns hilft trotz allem ein glückliches Leben zu führen und eine positive Stimmung zu behalten: das Lachen. Denn Lachen ist eine Möglichkeit einen Perspektivwechsel durchzuführen und negative Emotionen in positive zu verwandeln. Und dazu liefert es ganz nebenbei einen wichtigen Mehrwert.