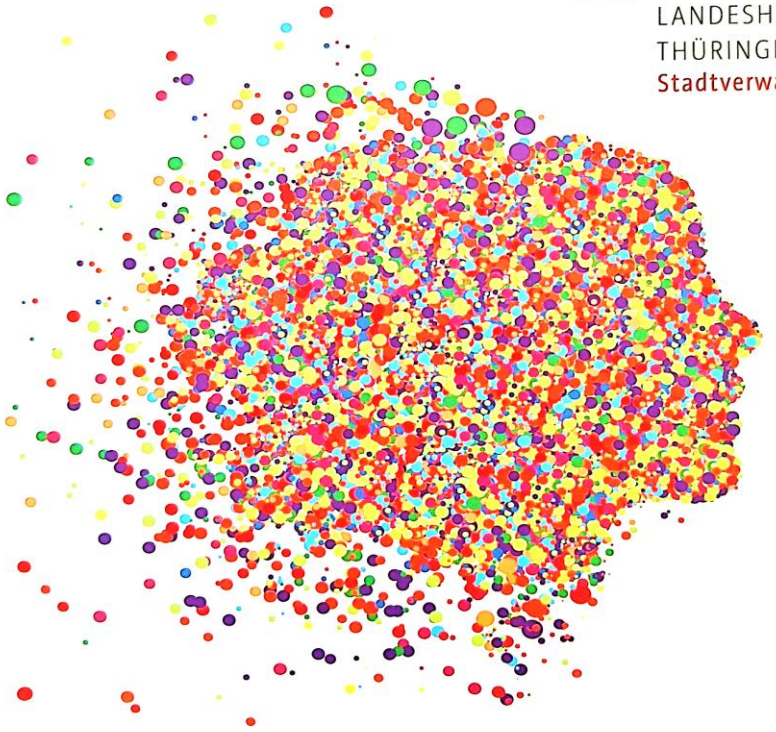
# Erfurter Woche der seelischen Gesundheit

## 5. - 11. Oktober 2026

KOSTENFREI UND OHNE ANMELDUNG

**PROGRAMMHEFT**

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung



„Miteinander statt nebeneinander –
für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“

## Zwerchfell trifft Hirn – Wie Lachen und Atmen unsere Stimmung und Einstellung stärken

| | |
|---|---|
| **Termin** | **Dienstag, 06.10. | 15:30 – 17:00 Uhr** |
| **Ort** | **Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt** |
| **Veranstalter** | Balance & Resilienz Center Erfurt |
| **Referentin** | Karla Pense, Inhaberin |
| **Qualifikation** | Lachyoga-Trainerin (Europäischer Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.), Zertifizierte Life Kinetik-Trainerin (LiKE GmbH, Eching) |
| **Format** | Workshop |
| **Beschreibung** | Ein Mitmach-Workshop mit vielen praktischen Übungen zur Selbststärkung aus den Bereichen Lachtraining, Atemachtsamkeit und Life Kinetik (Gehirnaktivierung mit Spaß). Über die positive Veränderung der Stimmung kann sich, mit ein wenig Übung, auch unsere Einstellung wandeln. Ziel ist es, entspannter, gelassener, fröhlicher und damit innerlich stärker zu werden. Die Infos helfen beim Verständnis und die Übungen lassen sich auch in den Alltag übernehmen. |

BALANCE & RESILIENZ CENTER ERFURT

LACH- & RESILIENZTRAINING