

Lachen ohne Grund ist kein Witz

12.03.2010, 08:09 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Lachtrainerin & Ernährungsberaterin Kathrin Hensel*

Lachen lohnt sich, denn es ist gesund und Lebensfreude pur. Die Lachtrainerin Kathrin Hensel setzt sich zielstrebig für eine positive Lebenseinstellung im Alltag ein. Ein Seminar von Dr. Eckardt von Hirschhausen inspirierte sie für eine freiberufliche Tätigkeit. "Ich bin sehr glücklich, anderen Menschen zu helfen!" sagt sie.

Die Diplom-Betriebswirtin zeigt in ihren Kursen wie gesund das Lachen ist. Lachen stärkt das Immunsystem, sorgt für Wohlbefinden und baut Stress ab - um nur einige der Vorzüge zu nennen. Das Beste daran, für das Lachen man braucht noch nicht einmal einen Grund. Die angewendeten Lachübungen folgen dem Vorbild vom indischen Arzt Dr. Kataria, der 1995 die Lachbewegung in Gang setzte. Heute gibt es weltweit über 6000 Lachclubs. Außerdem zeigt die passionierte Dozentin einfache Tipps und Tricks, um den Alltag nachhaltig zu beleben.

Auch für Unternehmen kann ein Lachtraining interessant sein, da sich regelmäßiges Lachen positiv auf den Berufsalltag auswirkt. Die geistige Leistungsfähigkeit und die Produktivität werden gesteigert.

Gründe für das Lachen gibt es genug. Und wie sagte Charly Chaplin so schön: "Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag."

Portrait

Kathrin Hensel ist gebürtige Thüringerin. Nach ihrem Studium "International Business Administration" in Wiesbaden, Nottingham und Madrid hat sie über 5 Jahre als Diplom-Betriebswirtin in einem internationalen Unternehmen gearbeitet. Seit 2 Jahren ist sie nun freiberuflich als Ernährungsberaterin und Lachtrainerin in Thüringen tätig. Ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und positive Lebenseinstellung bilden für sie die Grundlage für ein gesundes Leben! Mit individuelle Seminaren und Vorträgen für interessierte Schulen, Unternehmen und Vereine will Kathrin Hensel zeigen, wie eine positive Einstellung, Humor und weniger Ärger die Mitarbeiter beleben und die Leistung steigern können. Weiterhin veranschaulichen ihre Seminare, Kochkurse und Vorträge für Erwachsene und Unternehmen sowie interessante Aktionen für Kinder, wie Menschen mit der richtigen Ernährung einfach fit und gesund im Alltag bleiben.

News-ID: 407366 • Views: 130 (Stand: 29.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/407366/Lachen-ohne-Grund-ist-kein-Witz.html>