

neu

## Lachen als Lebenskraft: Stress abbauen und Lebensfreude stärken

---

<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, Interessierte jeden Alters, die mehr Lebensfreude und innere Stabilität in ihren Alltag bringen möchten — unabhängig von Vorerfahrungen. Offen für Neugierige, Suchende und alle, die sich selbst und anderen mit mehr Leichtigkeit begegnen wollen
<b>Ihr Nutzen</b>	<p>Lachen ist weit mehr als ein Reflex — es ist eine der ursprünglichsten Kraftquellen für unsere seelische und körperliche Gesundheit. Doch in einem Alltag, der von Terminen, Herausforderungen und Sorgen geprägt ist, verlieren viele Menschen den natürlichen Zugang zu dieser Ressource.</p> <p>In diesem Workshop erleben Sie die positive Wirkung des bewussten Lachens und erfahren, wie Lachen die Balance zwischen Körper, Geist und Seele stärken kann. Mit einfachen Lach- und Atemtechniken, achtsamen Bewegungen und Impulsen zur Selbstreflexion eröffnen wir einen alltagstauglichen Weg, um Lebensfreude und Gelassenheit auch in stressigen Zeiten zu bewahren.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Erleben, wie bewusstes Lachen Stress abbaut und die Stimmung hebt.</li><li>- Stärkung von Lebensfreude, Leichtigkeit und innerer Stabilität</li><li>- Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit durch Atem- und Lachübungen.</li><li>- Entwicklung alltagstauglicher Strategien für mehr Gelassenheit und Resilienz</li><li>- Aktivierung des parasympathischen Nervensystems zur Entspannung und Regeneration</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Einführung in die positive Wirkung von Lachen auf Gesundheit und Wohlbefinden</li><li>2. Praktische Lachyoga-Übungen, verbunden mit Atem- und Entspannungsphasen</li><li>3. Achtsamkeitsimpulse für den Alltag</li><li>4. Die Rolle des Nervensystems: Warum Lachen stresslösend wirkt</li><li>5. Reflexion und Austausch in der Gruppe</li><li>6. Methoden für nachhaltige Integration von Lebensfreude im Alltag</li></ol>
<b>Arbeitsmittel</b>	Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke zur Veranstaltung mit.
<b>Dozentin</b>	Frau Schoß
<b>Nummer</b>	L-02-20/26
<b>Termin</b>	<b>3. November 2026</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)
<b>Entgelt</b>	111,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 144,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.