

😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊 **O - Streß laß nach** 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

Tanz der Glückshormone vom **Dis-Streß** zum **Eu-Streß**

- 😊 **L**ach mal wieder **T**anz mal wieder **A**m Besten beides gleichzeitig
- 😊 **T**iefenatmung + + + **R**hythmische + + + **B**ewußte Bewegung

😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

Ein Zen-Meister wurde einmal gefragt: „Was ist Weisheit?“
Antwort: Ganz einfach: „Wenn ich hungrig bin, dann esse ich und wenn ich müde bin, dann schlafe ich.“

BÄRBEL SILL, Lachtrainerin ergänzt: Wenn ich lache, dann lache ich und wenn ich tanze, dann tanze ich. Wenn ich gestresst bin, dann lache **und** tanze ich. Wenn ich keinen Streß habe, dann auch. Das ist Weisheit der besonderen Art.

Lernen Sie das etwas andere **Anti-Streß-Program**m kennen:

- 😊 **P**riate Feiern, **F**irmen, **S**elbsthilfegruppen, **V**ereine, **S**chulen.....
- 😊 **P**ro Person 5 EUR, ab 10 Personen, 1 U-Std
- 😊 **V**orkenntnisse sind nicht erforderlich
- 😊 **A**nfahrtskosten erst ab 30 Kilometer

Information und **A**nmeldung:

- 😊 **BÄRBEL SILL**, **D**aimlerstraße 6, 63477 **M**aintal
- 😊 **T**el 06181/44 14 20, **F**ax 06181/49 16 24
- 😊 **E**Mail: info@baerbel-sill.de
- 😊 www.baerbel-sill.de