

(Ebook free) Lachen wir uns gesund: Anleitung zu einem fröhlicheren Leben

Lachen wir uns gesund: Anleitung zu einem fröhlicheren Leben

Von Barbara Rütting

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #603953 in BcherVerffentlicht am: 2001-08Abmessungen: 8.74 x .75b x 5.94l, Einband: Gebundene Ausgabe198 Seiten | File size: 33.Mb

Von Barbara Rütting : Lachen wir uns gesund: Anleitung zu einem fröhlicheren Leben before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lachen wir uns gesund: Anleitung zu einem fröhlicheren Leben:

Produktbeschreibung Lachen wir uns gesund: Anleitung zu einem fröhlicheren Leben

.de "Ich habe Sie gleich an Ihrem Lachen erkannt", das kriegt Barbara Ritting oft zu hören, diese scheinbar immer gut gelaunte Schauspielerin, Bestsellerautorin und Gesundheitsberaterin. Und so, wie man sie kennt, so schreibt sie auch: sympathisch und offen, einnehmend, fast wie eine alte Bekannte, unterhaltend. Der Weg vom Schmunzeln zum herzhaften Lachen ist vorprogrammiert. Lachen ist gesund, heilsam, Lachen ist ansteckend und befreiend, Humorforscher beschäftigen sich damit und viele Lachclubs gibt's auch schon, da mag sich kugeln wer will. In der Gelotologie, der Wissenschaft vom Lachen, da wird das Thema sogar richtig ernst genommen. Dass es in amerikanischen Krankenhäusern Gelchterzimmer und Humorberater gibt, das mutet zunächst fremd an, lächerlich ist es keineswegs. Was die, die in dieser Welt nichts zu lachen haben, zum Weltlachtag am 6. Mai sagen, wer weiß, aber schließlich: so kritisch darf man das Ganze denn wohl auch nicht sehen. Es sprudelt nur so vor Lach-Aspekten, gut recherchiert, bunt zusammengestellt, Neues, Altbekanntes, Bauern- und asiatische Meditationsweisheiten, dazu eine CD, die das Ganze akustisch abrundet. Lehrreich, informativ und: "Ein paar Minuten 'HiHiHi' oder 'HaHaHa' ... je meschuggener, umso besser". Probieren Sie es aus, die Frau mit ihrer positiven Lebenseinstellung, sie hat Recht! übrigens lachen Frauen viel häufiger als Männer (haben Männer tatsächlich so wenig zu lachen?), Kinder etwa 400 Mal pro Tag, Erwachsene nur noch 15 Mal. Philosophisch oder psychologisch, biologisch oder soziologisch, egal, Lachen hat viele Seiten, man kramt sich, schüttet sich aus, weint Tränen, schmeißt sich weg vor Lachen. Barbara Ritting selbst sieht sich als "unverbesserliche Lachwurzeln". Und das nimmt man ihr hundertprozentig ab. --Barbara

Wegmann Kurzbeschreibung Lachen ist die beste Medizin - wer oft und herzlich lacht, lebt länger. Diese Erkenntnis hat sich Barbara Ritting zu Eigen gemacht, weithin bekannt für ihr ansteckendes Lachen, das sie sich auch in schweren Zeiten bewahrt hat. In ihrem umfassenden Buch zum Lachen führt sie uns ein in die Gelotologie, die Wissenschaft des Lachens, geht der Geschichte des Lachens in den unterschiedlichen Kulturen nach, berichtet von der neuen Lachwelle und ihren eigenen Erfahrungen mit dem Lachen - in Seminaren, Lach-Clubs und Krankenhäusern. Vor allem aber verrät sie uns die besten Tricks und Tipps für ein herzhaftes Lachen, die besten Lachhilfen zur Entspannung, und Lachen für schwierige Zeiten. Damit bietet sie einen überzeugend neuen Ratgeber zur Verbesserung der Lebensqualität.