Pressemitteilung

Pressereferat
der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
http://www.wiesbaden.de/presse

14. Juni 2021

Gesellschaft & Soziales, Homepage, Veranstaltungen

„Lach mal ’ne Pause!“

Unter dem Motto „Lach mal ’ne Pause!“ lädt „Wiesbaden Engagiert!“ am 17. und 24. Juni zum gemeinsamen Lachen via Zoom ein.

Lachen hat verbindende Wirkung — auch im virtuellen Raum. Überhaupt ist Lachen viel mehr als „nur“ Gelächter. Wir verbessern lachend nicht nur die Sauerstoffzufuhr in Körper und Gehirn, sondern haben ein effizientes Mittel zum Abbau von Stress und Anspannung. Lachen bringt Schwung und Energie in den Alltag und in das (Home-)Office. Lachen entspannt, macht glücklich.

„Wir haben Distanz gelebt und auf vieles verzichtet, das uns Freude macht. Im wahrsten Sinne haben wir den Atem angehalten, uns angespannt und verspannt. Da ist es umso wichtiger, zu lachen; trotz alledem und jetzt erst recht!“, sagt Kosima Nagpal, Lachtrainerin in Wiesbaden. Sie wird im Rahmen der Aktion „Wiesbaden Engagiert!“ ihr Online-Lachtraining an den beiden Terminen kostenfrei anbieten.

„Lach mal ’ne Pause“ dauert 30 Minuten und findet jeweils um 13 Uhr, also kurz nach der Mittagspause, online über Zoom statt. Der erste Termin ist am Donnerstag, 17. Juni, von 13 bis 13.30 Uhr, der zweite Termin am Donnerstag, 24. Juni, auch von 13 bis 13.30 Uhr. Anmeldungen werden per Mail an lachyoga@vodafonemail.de entgegengenommen.

Im Rahmen der Aktionswoche „Wiesbaden Engagiert!“ vom 18. bis 25. Juni 2021

spenden Unternehmen die Arbeitskraft ihrer engagierten Mitarbeitenden für die gute Sache. Nicht selten bringen sie auch ganz besonderes Know-how in gemeinnützige Projekte ein. So werden mit „Wiesbaden Engagiert!“ Angebote möglich wie „Lach mal ’ne Pause!“, Workshops mit „Job-Know-how“ für Geflüchtete oder eine Kommunikationsberatung für Seniorentreffs.

Wer sich für „Wiesbaden Engagiert!“ interessiert und Kontakt aufnehmen möchte: Corinna Bewersdorf, Fachstelle Unternehmenskooperation im Amt für Soziale Arbeit, wiesbaden-engagiert@wiesbaden.de, Telefon (0611) 312651, www.aktionswoche-wiesbaden-engagiert.de, #Wiesbadenbleibtengagiert!.

+++