

Entspannungsübung

Lachen

Hebt die Stimmung und entspannt

Lachen hat eine sehr entspannende Wirkung. Denn beim Lächeln oder Lachen drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine positive Stimmung vermittelt. Unabhängig davon also, ob es einen Grund zum Lachen gibt oder nicht – auch ein künstliches Lächeln hat die gleiche aufhellende Wirkung. Vielleicht kommt es Ihnen komisch vor, wenn Sie eine Minute grundlos grinsen, aber dadurch steigt Ihre Stimmung und Sie können besser entspannen.



Weitere hilfreiche
Übungen finden Sie unter
www.nervoregin.de

So funktioniert's:

1

Beginnen Sie einfach zu lachen oder zu lächeln.

2

Halten Sie dieses Grinsen mindestens eine Minute lang.

3

Lassen Sie die Gesichtsmuskeln anschließend wieder locker und spüren Sie den Stimmungsunterschied.



Nervoregin®

Natürliche Hilfe bei innerer Unruhe und Schlafstörungen.

**PFLÜGER**
SCHÜBLER-SALZE
HOMÖOPATHIE

Nervoregin® H Tabletten: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: nervös bedingte Erschöpfungszustände. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Nervoregin® Tropfen: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: zur Besserung von Schlafstörungen bei nervöser Erschöpfung. Enthält 52 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.