

## Latter der batter

Privatpraktiserende læge og forfatter  
Charlotte Bech og fysioterapeut og latterkon-  
sulent Annette Ambeck

Forskning har vist, at latter ikke bare virker  
forløsende og befriende for problemer og  
bekymringer, men også er direkte helbre-  
dende.

Vi fortæller undervejs, hvad der sker i krop-  
pen, når vi pjanker, griner, smiler og ler - eller  
græder.

Oplev latterens befriende kraft - hvordan den  
løsner op for spændinger og frigør energier.  
Giv slip på kontrollen og lad latteren tage  
over.

Annette Ambeck inspirerer os til at få latteren  
til at rulle, og Charlotte Bech forklarer, hvor-  
dan det virker på kroppen: Hvordan det løsner  
op for spændinger, lindrer smerter, styrker  
immunforsvaret og forvandler negative celler  
til positive celler.

### Du vil lære:

- Hvorfor Uffe Ellemannslatteren og jule  
mandslatteren kan have betydning for dig
- At skifte gear og komme over i en helt  
anden modus hvor livsglæden tager over
- Syv ting du kan gøre i dagligdagen for at  
komme til at grine mere

Kom og få en sjov og anderledes aften.

Der vil også være mulighed for spørgsmål fra  
publikum.

Hold 720400 **Allerød**

Torsdag 24/10 kl. 19.00-21.00

Pris 130,-

Allerød Bibliotek

