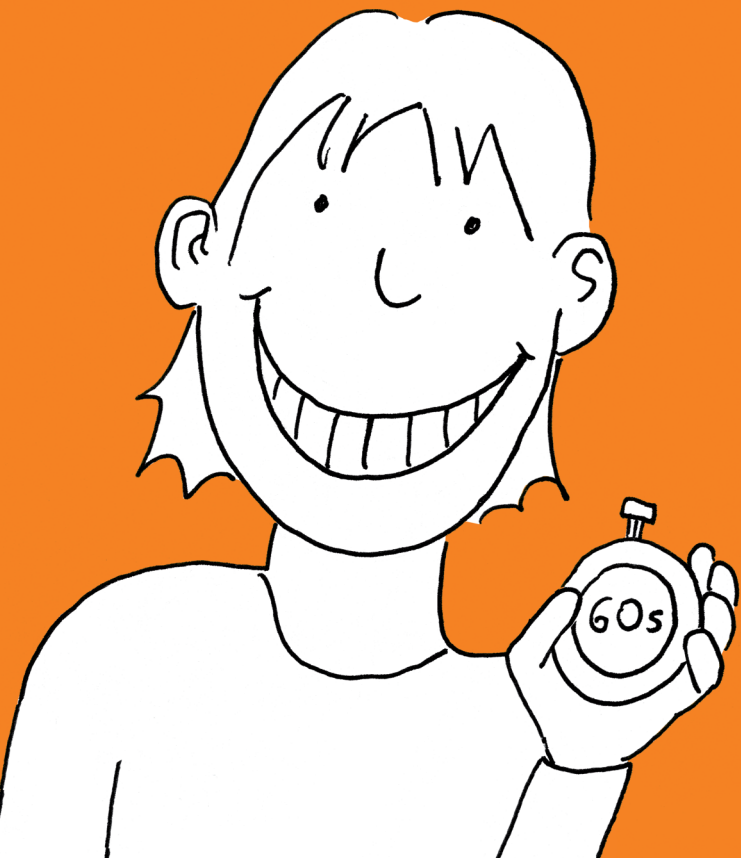


# EINE MINUTE LANG GRINSEN



# EINE MINUTE LANG GRINSEN

EIN LÄCHELN UND DAS LACHEN HABEN EINE GROßE ENTSPANNENDE WIRKUNG. DENN BEIM LÄCHELN ODER LACHEN DRÜCKT DER GESICHTSMUSKEL ZWISCHEN WANGE UND AUGE GENAU AUF DEN NERV, DER UNSEREM GEHIRN EINE POSITIVE STIMMUNG SIGNALISIERT.

DESHALB: UNABHÄNGIG DAVON, OB ES EINEN GRUND ZU LÄCHELN GIBT ODER NICHT – AUCH EIN GEKÜNSTELTES LÄCHELN (MIND. EINE MINUTE !) HAT DIE GLEICHE POSITIVE WIRKUNG. ES MAG IHNEN VIELLEICHT SELTSAM ANMUTEN, WENN SIE EINE MINUTE GRINSEN, ABER DADURCH STEIGT IHRE STIMMUNG UND SIE ENTSPANNEN.

**Kontakt:** Janine Lindemann · Projektkoordination Kita international  
Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V.  
Lessingstraße 1 · 21335 Lüneburg  
Tel: 0151 42495176 · Mail: [janine.lindemann@bw-verdi.de](mailto:janine.lindemann@bw-verdi.de)