



Pink Laughter

## **Presse-Dossier:**

### **Allgemeine Info über Gosia Johansson**

#### **Kontakt:**

Pink Laughter - Gosia Johansson  
Lachyoga- und Happinesstrainerin  
Achtsamkeitslehrerin  
Gründerin des Lachclubs in Bad Kreuznach  
Gründerin von Pink Laughter  
Rednerin und Workshopleiterin

Am Birkenwald 6  
55595 Gutenberg  
Tel: 0176-613555292  
E-Mail: [info@pinklaughter.org](mailto:info@pinklaughter.org)

Gosia Johansson ist ärztlich zertifizierte psychoonkologische Beraterin, Coach und Lachyoga-Trainerin und arbeitet mit Frauen, die die Diagnose Brustkrebs haben. Sie leitet Workshops in Immunsystemstärkung, Lebensfreude und Selbstliebe sowie ein Coaching-Programm.

Ihre "Lachkur" unterscheidet sich von anderen Programmen, die es auf dem Markt gibt, da Gosia als zertifizierte Achtsamkeitslehrerin und systemischer Coach gekonnt das Lachyoga mit anderen hochwirksamen Methoden zur Stärkung des Immunsystems und mentaler Gesundheit verbindet. Darunter befinden sich neben den Elementen des Lachyogas auch kraftvolle Werkzeuge aus der Lehre der Achtsamkeit, Energiemedizin und des Embodiments. Diese enthalten neben Meditationen auch energetisierende Übungen für ein verbessertes Körpergefühl.

Sie bietet dies in verschiedenen Formaten an. Darunter sind virtuelle Kurse, offene Lachyoga-Gruppen sowie Einzelcoachings zu finden. Gelegentlich finden auch Kurse "live" statt, wie beispielsweise bei Konferenzen und anderen Veranstaltungen.

Frauen, die in einer Spirale negativer Gedanken, Ängste und Sorgen stecken, schaffen es hierbei, all diese in kürzester Zeit zu überwinden und Lebensfreude zurückzuerlangen. Dabei lernen die Teilnehmerinnen, wie sie ihr Immunsystem mit einfachen und kraftvollen Übungen jeden Tag stärken können, ihre Lebensfreude jeden Tag zu kultivieren und zu ihrer inneren Kraft finden zu können.



Gosia zeichnet sich besonders durch ihre positive und charismatische Art aus, mit der sie es schafft, mit jeder einzelnen Teilnehmerin ein angenehmes und einfühlsames Verhältnis aufzubauen.

Ihre Teilnehmerinnen bezeichnen ihre Kurse als:

- wohltuend für den Körper und Seele
- voll positiver Energie
- motivierend und aufbauend sowie
- mitreißend, einfühlsam und mit Humor

Weitere Empfehlungen und Erfahrungsberichte können hier eingesehen werden:

<https://www.provenexpert.com/gosia-johansson2/> oder auch hier:  
<https://www.pinklaughter.org/kurse/erfahrungsberichte/>

### **Hintergrundgeschichte:**

In ihrem "ersten Leben", wie Gosia es nennt, ist sie im internationalen Vertrieb tätig gewesen und viel gereist. Sie war damals ziemlich gestresst, ausgebrannt und als zweifache Mama in den täglichen Alltag fest eingebunden. Anfang 2020 wird sie dann mit der schockierenden Diagnose Krebs konfrontiert. "Und plötzlich war alles anders", sagt die heute 46-jährige geborene Polin, die in der Nähe von Bad Kreuznach lebt. "Mein Leben hat sich um 180 Grad gedreht". Es folgte eine Operation, und einige Wochen später startete die Chemotherapie. Doch zusätzlich zur Betreuung durch die Ärzte und Versorgung durch die Schulmedizin wollte sie auch selbst etwas zur Verbesserung ihrer Situation beitragen und begann, sich mit ganzheitlicher Medizin auseinanderzusetzen.

Ihr wurde ganz schnell klar, dass es in ihrem Leben grundlegenden Änderungen bedurfte, um dauerhaft gesund und vital zu bleiben. "Ich konnte und wollte nicht einfach so wie vor der Erkrankung weitermachen", erinnerte sich Gosia, und krepelte ihr Leben radikal um.

Das Lachen hat dabei eine zentrale Rolle in ihrer Heilungsreise gespielt.

Sie fand heraus, dass man trotz aller Umstände das Gehirn davon überzeugen konnte, dass es Gründe zum Lachen gab. Je weiter sie in diesen Bereich vordrang und ihn an ihr selbst testete, desto besser fühlte sie sich und um so mehr konnte sie ihre "Lachkur" perfektionieren.

Gosia gibt weiter an: "Ich spürte intuitiv, dass der Zustand der permanenten Angst und Stress nicht gut für mich ist. Ich wollte mehr Lebensfreude in mein Leben einladen, um meine Genesung zu fördern. Da ich ausgebildete Lachyoga-Trainerin bin, kannte ich keine bessere



## Pink Laughter

Methode zur Steigerung der Lebensfreude als Lachen. Und so fing ich an, 3 Wochen nach meiner Diagnose das Lachyoga jeden Tag zu machen. Kurz danach habe ich angefangen, Lachyoga für Gruppen in meinem Lachclub in Bad Kreuznach anzuleiten. Und all das mitten in meiner Chemotherapie. Es störte mich nicht, dass ich keine Haare hatte. Das war mir egal, ich wollte nur lachen. Ich zog meine bunte Mütze an und leitete das Lachyoga für Menschen an, die das Lachen so sehr wie ich brauchten. Dieser Prozess war sehr heilend für mich. Ich habe mich sozusagen durch meine Therapie "hindurch gelacht".

Aus dem Bedürfnis heraus, ihre Erfahrungen zu teilen und Frauen mit ähnlichem Hintergrund zu unterstützen, wurde kurz darauf die Idee für ihre Organisation "Pink Laughter" geboren, die Lachyoga und Coaching für Frauen mit/nach Brustkrebs anbietet. Pink Laughter ist eine Anlaufstelle für Frauen, die nicht nur gesund werden wollen, sondern auch in ihrem Leben etwas ändern wollen und bereit sind, bei sich anzufangen.

Sie fing an, Lachyoga-Workshops für verschiedene Krebs-Organisationen zu geben und wurde auch bald darauf zu Kongressen eingeladen.

Seit dem Jahr 2022, in dem, wie Gosia betont, "ihr zweites Leben begann", wusste sie dann, dass das ihre Berufung war.

Heute steht Gosia Johansson daher als ärztlich geprüfte psychoonkologische Beraterin, Coach und Lachyoga-Trainerin mit ihren persönlichen Erfahrungen zum Thema Heilung und Persönlichkeitsentwicklung zur Verfügung. Neben Coaching-Programmen für Frauen mit Diagnose Brustkrebs gibt sie auch Workshops in Selbstliebe, Immunsystemstärkung und Lebensfreude.

### **Relevante Qualifikationen**

- Ärztlich geprüfte psychoonkologische Beraterin (gerade in der Ausbildung bei PhDr. Ewa Budna)
- ICF-zertifizierter systemischer Leadership-Coach (seit 2009 – Hunderte von Klienten gecoacht (Fach- und Führungskräfte internationaler Konzerne), über 800 Coaching-Stunden)
- Energiemedizin Zertifizierung nach Donna Eden (2020)
- Lachyoga-Trainerin und Gründerin des Lachclubs in Bad Kreuznach (seit 2013)
- Meditationslehrerin (seit 2008), mit eigener Meditationspraxis, Aufenthalte in Ashrams weltweit

### **Weitere Beispiele aus Gosias Blog:**



Pink Laughter

<https://www.pinklaughter.org/richtige-ernaehrung-bei-krebs-von-diesem-geheimtipp-spricht-keiner/>

<https://www.pinklaughter.org/trampolin-springen-ist-extrem-gesund-fuer-das-lymphsystem/>

### **Wissenschaftlicher Hintergrund zum Lachen bei Krebs**

Mittlerweile ist die Wirksamkeit des Lachyoga bei Brustkrebs wissenschaftlich belegt. Vor Kurzem wurde eine Studie des Universitätsklinikums Düsseldorf "Lachen hilft!" veröffentlicht. Es sind in den Jahren 2016 und 2017 insgesamt 40 Patientinnen untersucht worden. Die Auswertung der Daten hat signifikante Verbesserungen für Lebensqualität, körperliches und funktionelles Wohlbefinden, Depressivität und Stress gezeigt.

Die Studie kann hier heruntergeladen werden: [https://docserv.uni-duesseldorf.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-63097/Lewin,%20Dissertation%20finale%20Fassung.pdf?fbclid=IwAR0qWW4ei\\_0EgciFSFIcLzM3d0LEsReMmyXI\\_VzH3zpjmhCW-h4dYkSSaI](https://docserv.uni-duesseldorf.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-63097/Lewin,%20Dissertation%20finale%20Fassung.pdf?fbclid=IwAR0qWW4ei_0EgciFSFIcLzM3d0LEsReMmyXI_VzH3zpjmhCW-h4dYkSSaI)