



Neue Gruppe „Lachyoga“

Herzlich einladen möchte ich ab Mai zu einer Lachyogagruppe immer am 2. Montag jeden Monats von 17 bis 18 Uhr im evangelischen Gemeindezentrum. Einige Gemeindemitglieder haben Lachyoga schon kennen gelernt bei den Terminen, bei denen Petra Jetgens mich zum Gemeindemittwoch und zum Frühstückstreff eingeladen hatte. Für diejenigen, die dazu noch keine Gelegenheit hatten, möchte ich Lachyoga gerne etwas beschreiben.

Der Erfinder, der indische Arzt Dr. Madan Kataria, hat diese Methode 1995 entwickelt, um Menschen die wissenschaftlich nachweisbaren positiven Wirkungen des Lachens zu ermöglichen, auch wenn scheinbar „kein Grund zum Lachen besteht“. Lachyoga umfasst Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen und schauspielerischen Elementen. Es ist anders als bei Yoga weder

eine besondere Beweglichkeit noch eine körperliche Fitness erforderlich, Lachyoga kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden, denn Lachen ist uns ja angeboren!

Ich selbst betreibe Lachyoga seit nunmehr zwölf Jahren und bin immer wieder begeistert. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst und anderen körperlich, emotional und mental etwas Gutes zu tun.

Für Nachfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ursula Kulbe-Stock, Tel. 02408/6181.