



Lachen ist die beste Medizin.....

Haben Sie Lust, das einmal auszuprobieren?

Dann lade ich Sie am Donnerstag, 12. Oktober 2017 um 15 Uhr zum Lachyoga ein.

Was passiert in einer „Lachyoga-Session“ (Dauer 45 – 60 Minuten)?



Wir lachen, klatschen rhythmisch und atmen gemeinsam nach Anleitung. Die speziellen pantomimischen Lachübungen, werden meistens im Stehen und Gehen durchgeführt. Vom „gespielten“ Lachen kommen wir zum natürlichen Lachen. Das Lachtraining nutzt die Tatsache und den Vorteil, dass das Gehirn nicht zwischen echtem und unechtem Lachen unterscheiden kann.

Warum überhaupt Lachübungen?



Die Menschen sind immer stärker auf Logik ausgerichtet. Wo es Logik gibt, da gibt es kein Lachen. Das Lachtraining versucht, die Ernsthaftigkeit des Lebens spielerisch aufzubrechen.

Madan Kataria, ein Arzt aus Indien und Begründer des Lachyoga, schreibt: „Wenn du versuchst, in einer Gruppe ohne Grund zu lachen, dann verschwinden deine Hemmungen, und dein Sinn für Humor beginnt zu fließen.“

Weltweit umfassende Forschungen in den letzten Jahren beweisen, dass Lachen sich positiv auf verschiedene Systeme im Körper auswirkt, wie z. B. auf das Immunsystem, auf den Verdauungstrakt, auf den Stoffwechsel und auf die Atmung. Lachen entspannt die Muskulatur ist daher auch ein wirksames Mittel gegen Stress.



Neugierig geworden? Dann sehen wir uns zum Schnuppern am 12. Oktober um 15 Uhr!?

Ich freue mich auf Ihr Kommen und bin bei Fragen unter der Rufnummer 0911/2375698 erreichbar.



Elisabeth Kurz
Zert. Lachyoga-Leiterin

Wo: Im Selbsthilfezentrum KISS,
Am Plärrer 15,
3. Stock, Gruppenraum 3
Mitzubringen: Trinkflasche,
warme Socken,
eine Decke oder Gymnastikmatte
und 2 € Unkostenbeitrag.

Weitere Termine:

19. 10.
26. 10.
02. 11.
09. 11.
16. 11.

Jeweils 15.00 Uhr