

Wo kann ich Lachen lernen?

Am Besten lacht es sich in einer Gruppe,
denn Lachen steckt an.
Deshalb treffen wir uns jeden 2. und 4.
Mittwoch im Monat von 18.00 bis
19.00 Uhr, jedoch nicht an
Feiertagen und nicht in den NRW-Schulferien.

In der Villa Dietrich
Amsterdamer Str. 58/60
50735 Köln-Riehl

(KVB-Linie 16 Haltestelle: Kinderklinik)

Parkmöglichkeit vor dem Haus

1 Lachstunde kostet 5 Euro
11-er Karten sind für 50 Euro
erhältlich.

Die Lachschule ist eine Initiative
des **Verbandes der deutschen
Lach-Yoga-Therapeuten e.V.**
und wird von ausgebildeten Lach-
Yoga-Therapeuten/innen geleitet



hoho-haha

**Verband der deutschen Lach-Yoga-
Therapeuten e.V.**

Monika Schwach
Kirchhardt 15
51570 Windeck
Tel.: 02292/931066
E-mail: monikaschw@freenet.de

Kölner

LACHSCHULE



fit und
gesund durch
regelmäßiges
Lachen

Warum Lachen?



Jeder macht es. Jeder mag es, alle kennen es, alle können es. Und fängt einer an, machen alle mit: Lachen! Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu lösen, macht fit und erfolgreich im Alltag. Und das Beste ist: Intensives Lachen verändert unser Denken und macht uns zu rundum positiv gestimmten Menschen. Lachen ist wesentlich mehr als nur „lustig“ sein. Wer viel lacht, ist glücklicher, erfolgreicher und gesünder, denn intensives Lachen „schaltet“ im Gehirn Glückssignale ein.

Wie kann ich Lachen lernen?

Der Einstieg ist jederzeit möglich und erfordert keinerlei Vorkenntnisse; daher ist es für jung und alt, dick und dünn, groß und klein geeignet. Die Lach- Yoga- Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus einer Kombination von Atem- und Streckübungen, gemischt mit pantomimischen Lachübungen und Klatschübungen. Jede einzelne Lach-Yoga-Übung hat ihren tieferen Sinn und spricht die verschiedensten Organe an. Ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus ist das Resultat. Damit das angenehme Gefühl, die glücklichen Momente anhalten, sollten Sie sich regelmäßig ein Lachtraining gönnen



Was ist Lach-Yoga?

Die Kombination von Lachen und Yoga wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Mumbai entwickelt.

Er selbst hat Yoga studiert und in einer der „Popular Yoga Institutes“ in Mumbai unterrichtet.

Als er einen Artikel mit dem Titel „Lachen ist die beste Medizin“ verfassen wollte, kam ihm die Idee einen Lach-Club in Mumbai zu gründen.

Er ging in einen der öffentlichen Parks und fing an Witze zu erzählen. Die Leute lachten, kamen wieder, jedoch nach 2 Wochen war der Vorrat an guten Witzen erschöpft, so dass Dr. Kataria sich etwas Neues einfallen lassen musste, um die Leute, die ferngeblieben sind, zurückzuholen und zum Lachen zu bringen. Nur wie?

Wenn das Lachen über Witze nicht mehr funktioniert, was dann? Warum nicht Lachen und Yoga miteinander verbinden? So entwickelte er verschiedene Lachübungen, die hauptsächlich auf der Tiefenatmung des Yoga basieren. Diese Methode ist eine „laute“ Sofortmeditation, die, wie jede Form der Meditation, ein Ausschalten des Intellektes bewirken soll.