

Pressemitteilung

Bad Meinberg, 28. Januar 2010

Erster deutscher Lachyoga-Kongress in Bad Meinberg

Bad Meinberg - "Leben. Lieben. Lachen": Das ist das Motto, unter dem von Freitag, 30. April bis zum Sonntag, 2. Mai der erste deutsche Lachyoga-Kongress stattfindet. Drei Tage lang wird es im "Haus Yoga Vidya" in Bad Meinberg ausgiebig Gelegenheit geben, sich mit verschiedensten Themen und Techniken rund um die Methode "Lachyoga" zu beschäftigen - zeitgleich zum Weltlachtag, der seit 1998 an jedem ersten Sonntag im Mai weltweit gefeiert wird.

Schon Kinder wissen: „Lachen ist die beste Medizin“. Und Experten bestätigen: Regelmäßiges Lachen sorgt für ein fröhliches Gemüt, ein entspanntes Miteinander und frischen Sauerstoff in allen Körperzellen - die beste Vorsorge gegen Stress und Krankheiten. Lachen vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit und hilft uns, gut gelaunt und gelassen durch den Alltag zu gehen. „Vielleicht ist das Lachen eine der größten Erfindungen Gottes!“, hat Ephraim Kishon einmal gesagt.

Aber worüber sollen wir lachen? Viele Menschen meinen, sie haben nichts zu lachen - schon gar nicht in Zeiten von Stress, Leistungsdruck und Wirtschaftskrise. Der indische Arzt Dr. Madan Kataria fand bereits 1995 einen weisen Ausweg aus diesem Dilemma: Das Lachen ohne Grund. Schließlich ist der Lach-Reflex in unserem ältesten Hirnareal verankert und durch die vergnüglichen Spiele und Übungen des Lachyoga - auch "Hasya Yoga" genannt - lässt er sich leicht heraus kitzeln. Übungen, die jeder sofort mitmachen kann. Kein Wunder, dass sich die von Dr. Kataria gegründete Lachyoga-Bewegung bald um den ganzen Globus verbreitete. Unter dem Motto: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen!“ trifft man sich hierzulande meist in so genannten Lachclubs aber auch an vielen anderen Orten.

"Mit dem Lachyoga-Kongress schaffen wir erstmalig eine Plattform, auf der jeder Interessierte, Lachyogaleiter und -praktizierende aus dem gesamten deutschsprachigen Raum sich austauschen und informieren kann", sagt Gabriela Leppelt-Rommel, Gründerin der Lachyogaschule Hamburg und Initiatorin des Kongresses. "Die wenigsten Menschen wissen, wie universal Lachyoga heutzutage eingesetzt wird. Daher ist es uns wichtig, das gesamte Spektrum des Lachyoga einzubeziehen", so Leppelt-Rommel weiter. Tatsächlich halte die Methode des Lachyoga inzwischen fast überall Einzug, zum Beispiel in Pädagogik und Gesundheitsberatung, Therapie und Altenpflege, Sport und Business, Coaching und Stressmanagement, ja sogar in Philosophie und Religion.

Über fünfunddreißig interessante, witzige und bereichernde Vorträge und Workshops stehen auf dem Programm - zu Themen wie "Lachen in der sozialen Arbeit", "Lachyoga zur Behandlung von Parkinson", "Humorvoll sterben" oder Therapieerfolge mit Lachyoga bei Burn-Out und Depressionen. Dabei werden die neuesten Ergebnisse und Erkenntnisse aus der Praxis und aktuelle Studien vorgestellt. Zu den Referenten zählen unter anderem der Gründer und Leiter von Yoga Vidya, Volker Sukadev Bretz, der Religionswissenschaftler und Autor des Buches „Lachende Propheten“ Harald-

Alexander Korp, die Fachärzte Dr. Anja Bilsing und Günter Stiewe, Dr. Wilhelm Kümpel, der Sozialwissenschaftler und Yogameister Nepal Lodh sowie viele weitere erfahrene Experten und Praktiker.

In den begleitenden Workshops werden zudem Ideen präsentiert, wie sich die Methode Lachyoga mit weiteren Elementen kombinieren lässt, zum Beispiel mit Entspannungstechniken, Qi Gong, Malerei, Persönlichkeitstraining oder Stress-Management. Der Weltlachtag selbst am 2. Mai wird mit Musik und Tanz – wenn möglich unter freiem Himmel – gefeiert. An dem Tag werden auch neue Übungen gezeigt und verschiedene Lachclubs in Deutschland, Österreich und der Schweiz vorgestellt.

Weitere Infos zum Kongress:

Termin: Freitag, 30. April 2010, ab 15:00 Uhr, bis Sonntag, 02. Mai 2010, ca. 15:00 Uhr
Die Übernachtung ist direkt im Seminarhaus möglich

Mehr Infos unter www.yogilachen.de

Ansprechpartnerin Presse:

Gabriela Leppelt -Rommel
Haffkruger Weg 18
22143 Hamburg, Deutschland
Fon 040.64892391 | **Mobil** 0173.9253768
info@yogilachen.de