



Ran an die MUNDWINKEL!

In Bad Meinberg findet der 2. Lachyoga-Kongress statt.

WAS YOGA MIT LACHEN ZU TUN HAT? Viel! Schließlich kann Yoga auch erst dann seine volle Wirkung entfalten, wenn es nicht verbissen praktiziert wird. Der indische Arzt Madan Kataria entwickelte eine Methode, die einfache Yogaübungen mit Lachen kombiniert und hat seit 1995 damit weltweit Erfolg. Seine Überzeugung: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“ Zusammen mit seiner Frau Madhuri wird er erstmals nach fünf Jahren wieder in Deutschland zu Gast sein und seine Mission „Gesundheit, Lebensfreude und Frieden durch Lachyoga“ vorantreiben. Das Kongressmotto wurde inspiriert durch das Buch „Rettet die Purzelbäume – Kinderwitz und Lebenskunst“ von Professor Alfred Kirchmayr, der einen Vortrag zum Thema Bewusstseins-Erweiterung halten wird. 30 weitere Experten aus den Bereichen Lachyoga, Humor und natürlich Yoga werden außerdem vertreten sein. Die Besucher dürfen sich auch auf Veranstaltungen zu angrenzenden Disziplinen wie Therapie, Pädagogik, Philosophie, Qi Gong oder Tanz freuen. Aber egal um welches Thema es sich handelt: Das Zwerchfell wird garantiert immer mit einbezogen!

Der Lachyoga-Kongress findet von 1. bis 3. April im Seminarhaus Shanti von Yoga Vidya in Bad Meinberg statt. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.seminarhaus-shanti.de und www.yoga-vidya.de.

FÜNF GRÜNDE, HÄUFIGER ZU LACHEN

- ❖ Lachen hat tatsächlich einen ähnlichen Effekt wie ein leichtes Workout. Wer herzlich lacht, aktiviert bis zu 80 Muskeln, die Schultern zucken, der Brustkorb hüpfert, das Herz schlägt schneller. Dies ist zwar kein Ersatz für körperliche Betätigung, aber es hilft enorm, sich zu entspannen und wohl in seiner Haut zu fühlen.
- ❖ Studien belegen, dass Kichern, Grinsen und Gackern die Selbstheilungskräfte fördert. Stresshormone werden reduziert, Glückshormone ausgeschüttet, Heilungsprozesse beschleunigt.
- ❖ Wer Humor beweist, kann so seinen Cholesterinspiegel senken, für gesunde Blutgefäße sorgen und erkrankt darum seltener an Herz-Kreislauf-Krankheiten, bescheinigen die Forscher der University of Maryland School of Medicine.
- ❖ Für alle, die für den Sommer noch ein paar Pfunde abnehmen möchten: Witze unterstützen jede Diät. In Experimenten der Loma Linda University in Kalifornien konnte man jüngst nachweisen, dass hemmungsloser Appetit durch häufiges Lachen gezügelt wird. Lieber haha als hu-hu-ngern, heißt das Motto!
- ❖ Heiterkeit hilft der Verdauung auf die Sprünge. Denn das auf- und abhüpfende Zwerchfell beim Lachen massiert nebenbei den Magen-Darm-Bereich und regt damit die Verdauung an.