

Lach-Yoga - Die Wirkung

„Lachen ist die beste Medizin“ und „Lachen macht glücklich“.

Hinter diesen Volksweisheiten steckt viel Wahrheit, dies beweist uns seit einigen Jahren die Wissenschaft. Lachen aktiviert im Gehirn Botenstoffe, die uns euphorisch und glücklich sein lassen.

Lachen hilft zu entspannen, es ebnet psychologische Hemmschwellen und stärkt auf natürliche Weise die Immunabwehr. Lachen verbindet und schafft Freude. Zusätzlich öffnet Lachen den Blick für kreative

Betrachtungsweisen.

Schlechte Laune, auch Kummer und Angst lassen sich mit Lachen wirkungsvoll auflösen. Depressive Verstimmungen können durch intensives Lachtraining behandelt werden. Hier setzt Lach-Yoga an. Es trainiert unsere natürliche Fähigkeit, Wohlbefinden durch bewusstes Lachen zu fördern. Prusteten wir als Kinder instinktiv

mehrmals am Tag grundlos drauflos, tun wir dies als erwachsene Menschen nur noch eingeschränkt oder gar nicht.

Lachen

- ist gesund für Herz und Kreislauf
- wirkt Stress abbauend
- fördert die Leistungsfähigkeit
- fördert die Lebensfreude



Lach-Yoga – Der Weg

Ein anfängliches absichtliches Lachen löst die gleichen Vorgänge im Gehirn aus, wie ein „echtes“ Lachen. Schon nach etwa 10 Minuten intensivem Lachen beginnt das Gehirn auf die Körpersignale zu reagieren und „Glücksbotenstoffe“ zu aktivieren. Lach-Yoga ist ein Weg, unsere Energiequellen anzuzapfen, eine Art „laute“ Sofort-Meditation. Es stärkt die psychische und physische Stabilität – für und in Krisensituationen. Lach-Yoga hat seinen Ursprung in Indien. Nachdem sich der Mediziner Dr. Madan Kataria mit den Ergebnissen der Lachforschung beschäftigte, begann er Mitte der 90er Jahre Lach-Yoga zu lehren. Lach-Yoga baut auf traditionellem Yoga-Wissen auf und besteht aus einer Kombination von Lach- und Atemübungen. Lachen hat eine wunderbare Wirkung auf unseren Körper und unsere Psyche.



**Madhuri Kataria
Dr. Madan Kataria**

Lach-Yoga

- ist Entspannung über Atmung und Lachen
- baut auf der Tradition des Hatha-Yoga auf
- wird heute weltweit gelehrt



Lach-Yoga erleben - lernen

In Zusammenarbeit mit dem Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V. biete ich die Seminare „Das Erlebnis Lachen“ an, in denen Teilnehmer in entspanntem, heiteren Rahmen die Grundlagen des Lach-Yoga vermittelt werden. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen durch die befreienden Kräfte des Lach-Yoga offen stehen. Aktivieren Sie die heilsamen Energien in sich, die Ihnen durch regelmäßiges Lachen zufließen. Bereichern Sie Ihr Leben und Ihren beruflichen Alltag mit einer für die westliche Welt revolutionären Methode, die Freude und Heilung verbindet.

Werden Sie Teil einer weltweiten Bewegung, die ständig wächst und zunehmende Beachtung findet. Erleben Sie die Kraft des Lachens und beschenken Sie sich und Ihre Beziehungen mit Gelassenheit und Heiterkeit.

Grundlagen Lach-Yoga

- Lachen wie nie zuvor in Ihrem Leben
- leichte, jederzeit anwendbare Lach-Übungen
- die gemeinsame Lach- Erfahrung



Übrigens: Der Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten bietet 6 Module zur Ausbildung zum Lach-Yoga-Lehrer, -Therapeuten und -Trainer an (www.hoho-haha.de). Das Seminar „Das Erlebnis Lachen“ gilt als Modul 1 der Ausbildung (Basisseminar).