

Pressemeldung zum Weltlachtag



Am Sonntag, 7. Mai 2017 ist Weltlachtag
und Karlsruhe macht zum 5. Mal mit.

Frei nach dem Motto: "*Lache und die Welt lacht mit dir*" setzt sich die Tradition der LachyogiNis Helga Werling, Monika Huppert, Harald Reichle und Heike Spaeth auch im fünften Jahr fort. "Die Lachspirale dreht sich wieder" und alle Lachwilligen aus Karlsruhe und Umgebung sind auch dieses Jahr wieder zum Mitlachen eingeladen.

Zwei Aktionen stehen am Weltlachtag auf dem Programm:

- *10.30h bis 11.30h: Lachyoga* im Pavillon in der *Nottingham-Anlage* (Grünanlage beim Sandkorn-Theater an der Sophienstrasse)
- *13.45h: Treffen vor der Europahalle.* Um *14.00h* beteiligen wir uns an der weltweiten Aktion *3 Minuten Lachen für den Weltfrieden.* Danach starten wir zu einer kleinen *Lachwanderung* durch die *Günther-Klotz-Anlage.*

Einfach vorbeikommen, Freunde und Familie mitbringen, mitlachen, das Nachdenken ausschalten und den Alltag hinter sich lassen! Auch in diesem Jahr möchten wir den Weltlachtag ganz im Sinne des Friedens für die Welt feiern. Gibt es doch in der heutigen Zeit kein vorrangigeres Anliegen, schaut man auf all die Kriegsschauplätze dieser Welt. Zu diesem Anlass haben Sie die Möglichkeit an der Weltfriedensflamme eine Kerze zu entzünden und diese mit nach Hause zu nehmen. An ihr können Sie dann beliebig viele weitere Friedenskerzen entzünden. Übrigens, beide Lach-Aktionen sind kostenfrei. Wer möchte, kann jedoch einen Obolus spenden zu Gunsten der Stiftung *Humor hilft heilen* von Dr. med. Eckart von Hirschhausen.

Lachyoga wurde von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria vor 22 Jahren als Lachen ohne Grund entwickelt. Lachyoga ist sehr einfach zu praktizieren, eignet sich für alle Menschen und Altersgruppen, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Am Weltlachtag und natürlich auch an allen anderen Tagen sollte diese Devise bei allen Menschen im Gedächtnis bleiben und praktiziert werden. Wer sich daran hält, wird sicher eine Portion mehr Lebensfreude im Alltag für sich entdecken und davon profitieren. Nicht zu vergessen, ist natürlich die Förderung eines friedlichen Miteinanders. Lachen ist die Sprache des Herzens. Sie wird von allen verstanden, ist international. Und wer mit einem Lächeln im Gesicht durchs Leben geht, wirkt ansteckend auf seine Umwelt. Beginnen Sie also spätestens am Weltlachtag die KarlsruherInnen und auch alle aus der näheren und fernerer Umgebung mit der sogenannten "Lachepidemie" zu infizieren, am besten flächendeckend.

Wozu soll das denn gut sein?

- Während der Übungen kommt es zu einer tieferen Atmung. Deshalb wird der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt.
- Beim Lachen wird das Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel, sehr beansprucht. Er bewegt sich intensiv auf und ab und "massiert" sozusagen die angrenzenden Organe wie Lunge, Herz, Magen, Darm. Sie werden vermehrt durchblutet und mit Nährstoffen versorgt.
- Intensives Lachen führt zu häufigem Räuspern, einem Zeichen dafür, dass die Atemwege freier werden.
- Lachen signalisiert dem Gehirn Stressfreiheit! Es schüttet Glückshormone aus. Die Gesichtszüge entspannen sich, Verbissenheit verschwindet, denn lachen und nachdenken schließen sich aus.
- Lachen fördert die zwischenmenschlichen Beziehungen und steigert das Selbstwertgefühl.
- 20 Minuten Lachyoga verbrennt genau so viele Kalorien wie 1 Stunde Jogging.



Übrigens, der Weltlachttag findet in diesem Jahr bereits zum 19. Mal statt. Und wie Dr. Madan Kataria sagt: "Wir lachen nicht weil wir glücklich sind - wir sind glücklich weil wir lachen."

23.2.2017 / Monika Huppert

Kontakt Daten:

Präventologie | Stressbewältigung | Lach- und Atemtraining **Monika Huppert**
Eichenweg 2a | 76185 Karlsruhe | Telefon 07 21/66 53 0 55 | mobil 01 62/20 35 0 53
praeventologin@lebegelassen.de | www.monikahuppert.de

Lachyoga-Termine:

Jeden **3. Montag im Monat** zusammen mit Harald Reichle von 18.30 bis 19.30h



Lachclub Durlach | Helga Werling | Telefon 07 21/94 26 24 9 | lachen@lachclub-durlach.de
www.lachclub-durlach.de

Lachyoga-Termine:

Jeden **1. und 3. Samstag im Monat** von 9.30 bis 10.30h | Karlsburg Durlach | Eingang A,
Raum 338 | Pfinztalstr. 9 (Schlossplatz) | 76227 Karlsruhe-Durlach



Lachyoga Projekt Orange | Harald Reichle | Telefon 07 21/15 65 52 96 | mobil 01 76/64 79
89 20 | lach-yoga@gmx.de | www.projektorange.de

Lachyoga-Termine:

Offene Lachyoga-Sessions und feste Gruppen unter www.projektorange.de und
jeden **3. Montag im Monat** zusammen mit und bei Monika Huppert von 18.30 bis 19.30h
Eichenweg 2a | 76185 Karlsruhe



Lachclub Ettlingen | Heike Spaeth | Talstr. 12 | Eingang Hausrückseite | 76275 Ettlingen-
Spessart | Telefon 0 72 43/3 50 72 32 | heike.spaeth@mindsign.de | www.lachyoga-
ettlingen.de | www.soll-sich-was-aendern.de

Lachyoga-Termine:

Jeden **Dienstag** von 19 bis 20h