

Pressemitteilung

Stuttgart, den 22. März 2020

Die Stuttgarter Lachschule lädt zum ONLINE-Lachen ein + 25 Jahre Lachyoga Jubiläum.

In Zeiten, in denen Covid19 dazu führt, dass wir Abstand zu unseren Mitmenschen halten, in denen Angst, Panik und Unsicherheit zunehmen, scheint es auf den ersten Blick absurd, zu lachen. Doch sind gerade Angst und Panik schlechte Helfer in der Not. Denn Ängste und Sorgen schwächen im erheblichen Maße unser Immunsystem, rauben uns Kraft und Energie.

Lachen hingegen stärkt nachweislich unsere Immunabwehr. Das wissen nicht nur die Lach-Yogies. Lachen hilft in herausfordernden Zeiten, Stress und stressvolle Gedanken zu reduzieren, das Immunsystem nachweislich zu stärken und Glückshormone auszuschütten. Und das alles auch, wenn es gar keinen Grund zum Lachen gibt.

Doch auch wir nehmen alle Hinweise sehr ernst, Covid19 in seiner Verbreitung keine Chance zu geben. Weil Lachen und Lachyoga in Gruppen nun einmal besonders gut funktioniert, ansteckend ist, sehr viel Spaß macht und den Menschen hilft, finden Lachyoga-Angebote und Lachyoga-Treffen inzwischen in ganz Deutschland und vielerorts auf der ganzen Welt ONLINE via Skype / Zoom etc. statt. So kann in der Gruppe – ohne direkten Kontakt – gemeinsam gelacht werden. Und wir erreichen mehr Menschen mit dem Lachyoga als je zuvor.

Zudem ist das Jahr 2020 für die Lachyoga-Bewegung ein ganz besonderes Jahr. Auf der ganzen Welt feiern wir ein sehr bedeutungsvolles Jubiläum: **25 Jahre Lachyoga!**

Zu diesem Anlass lade ich Sie herzlich ein, bei einem unserer ONLINE- Lachyoga-Treffen selber mit dabei zu sein und gerne über das Lachen, Lachyoga, die kostenfreien Online-Treffen und unser Jubiläum etc. zu berichten. Für ein Interview stehe ich darüber hinaus sehr gerne zur Verfügung.

Für nähere Informationen nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf per Telefon oder E-Mail:

Name Susanne Klaus, Gründerin der Stuttgarter Lachschule

Telefon 0162 4293634 / 07021 71 228

Web <http://www.stuttgarter-lachschule.de>

Email info@stuttgarter-lachschule.de