



Weltlachtag 2026 – Lachen für den Weltfrieden
Sonntag, 03.05.2026 von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr
Aawiesenpark Herford, bei schlechtem Wetter im Haus Frieda

Die Lachyoga-Trainerinnen Marion Husung und Andrea Betke laden zum gemeinsamen Lachen für den Weltfrieden ein. Der erste Sonntag im Mai wurde 1998 zum Weltlachtag ausgerufen. Um 14 Uhr verbinden sich Menschen weltweit zu einem gemeinsamen Lachen für den Weltfrieden.

Lachyoga besteht aus Atem-, Dehn- und Lachübungen. Madhuri und Dr. Madan Kataria haben 1995 Lachyoga für Frieden, Gesundheit und Freude entwickelt und reisen seit über 30 Jahren um die Welt, um es zu verbreiten. Lachyoga wird inzwischen in 122 Ländern praktiziert, das neueste teilnehmende Land ist die Mongolei. Das Training gehört zu den größten Gesundheits- und Friedensbewegungen weltweit. Es ist weder religiös noch politisch.

Die Botschaft des Ehepaars Kataria lautet: Wer viel lacht, wird glücklicher und gesünder – und glückliche, gesunde Menschen führen keine Kriege.

Das Angebot ist kostenlos, eine kleine Spende ist willkommen. Seit 2024 werden durch Spenden aus den Lachyoga-Aktionen Bäume gepflanzt. Durch Lachyoga Herford konnten bereits 20 Bäume gepflanzt werden.

Die Lachyoga-Veranstaltung am Samstag, den 02.05.2026, im Aawiesenpark entfällt.

Bitte bequeme Freizeitkleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen. Eine Matte wird nicht benötigt. **Eine Anmeldung ist nur bei schlechtem Wetter für das Haus Frieda, Waisenhausstraße 1, unter 0152/52365364 erforderlich.**

Mehr Informationen über Lachyoga unter <https://andreabetke.wixsite.com/lachyoga>

Frieden und Toleranz gedeihen dort, wo Lachen und Lächeln die Herzen öffnen.
Lachen ist ein Ausdruck der Freude und schenkt uns die Kraft, bunt zu sein.
Quelle: Unbekannt