

Was ist das Lachclub.info Portal ?

Wir sind ein Zusammenschluss von Lachclubs und Lachtreffs im deutschsprachigen Raum, die sich hier zusammenfassend präsentieren. Wir bieten aber auch ALLEN, die kostengünstig das Lach-Yoga verbreiten wollen, ebenfalls eine Plattform.



Was findet man unter www.lachclub.info ?

- Aktuelle Termine und Übersichten aller regelmäßigen Lachtreffen
- Eigene Darstellungen der einzelnen Lachclubs
- Sonderveranstaltungen
- Veranstaltungen anderer Lachanbieter
- Berichte über stattgefundene Veranstaltungen
- Hintergrundwissen/Beschreibung der Lach-Yoga Methode
- Gedanken- und Informationsaustausch

Ursprung und Ziel der Lachclubs

Der erste Lachclub wurde 1995 von Dr. Madan Kataria in Indien gegründet, um die Aussage „Lachen ist gesund“ mit Leben zu füllen. Er entwickelte Lach-Yoga (das Lachen ohne Grund) auf der Basis seiner Yoga-Ausbildung.

Dr. Kataria und den angeschlossenen Lachclubs ist es ein besonderes Anliegen, dass es sich jeder „leisten“ kann, an diesem Lachen teilzunehmen. Aus diesem Grund sind die Lachclubleiter in der Regel ehrenamtlich tätig, und es werden jeweils nur die Raumkosten auf die Teilnehmer umgelegt.

Das Besondere am Lach-Yoga

Der Mensch kann durch spezielle Körper- und Atemübungen willentlich in einen fröhlichen Zustand gelangen und damit etwas für seine körperliche, psychische und seelische Gesundheit tun. Dies fällt umso leichter je häufiger diese Übungen trainiert werden. Deshalb empfehlen wir eine regelmäßige Teilnahme.

Derzeit (Stand Anfang 2006) gibt es weltweit über 5000 Lachclubs.

Ansprechpartner

Carolyn Krüger

Lenastraße 46
D-60318 Frankfurt am Main
Tel. 069 5963911
Fax 089 1488277630

E-Mail mail@lachclub.info
Internet www.Lachclub.info

Christof "Chrio" Arnold

Mobil 0172 2822400

E-Mail chriosos@t-online.de