

## 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](http://www.lachclub.info) ?

- Aktuelle Termine und Übersichten aller 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.

Seit 2013 entsteht die Laughter Yoga University – eine internationale Globale Bewegung für Gesundheit, Lebensfreude und Weltfrieden.

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

Durch das „Lachen ohne Grund“, sowie durch spezielle Körper- und Atemübungen gelangen wir in einen fröhlichen Zustand und können damit viel für unsere körperliche, psychische und seelische Gesundheit tun. Dies fällt umso leichter, je häufiger diese Übungen trainiert werden. Deshalb empfehlen wir eine regelmäßige Teilnahme. Lachyoga ist eine Erfahrung, die das Leben verändert.

Derzeit (Stand Anfang 2013) gibt es weltweit über 7000 Lachclubs.

### Kontakt

#### **Carolyn Krüger**

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

E-Mail [mail@lachclub.info](mailto:mail@lachclub.info)  
Internet [www.Lachclub.info](http://www.Lachclub.info)