

Lache und die Welt lacht mit Dir

Weltlachtag
4. Mai 2014
in Karlsruhe



Lachyoga - Schnupperstunde

10.30 - 11.30 Uhr in der Nottingham-Anlage

Um 14.00 Uhr Lachen für den Weltfrieden

Treffpunkt um 13.45 Uhr vor der Europahalle

Danach Lachwanderung durch die Günther-Klotz-Anlage

Beide Aktionen sind kostenfrei. **Fragen?**

Dominique Buchtala: www.atmen-und-lachen.de

Monika Huppert: www.monikahuppert.de

Harald Reichle: harald.reichle@gmx.de

Helga Werling: lachen@lachclub-durlach.de

Pressemeldung zum Weltlachtag



Auch die Karlsruher sind wieder mit dabei: Am Sonntag, 4. Mai 2014 ist Weltlachtag.

Frei nach dem Motto: "Lache und die Welt lacht mit dir" laden die Karlsruher Lachyogis Helga Werling, Dominique Buchtala, Monika Huppert und Harald Reichle zum Mitlachen ein.

Zwei Aktionen stehen auf dem Programm:

- *10.30h bis 11.30h: Lachyoga* im Pavillon in der *Nottingham-Anlage* (Nähe 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, mitlachen und den Alltag hinter sich lassen! Beide Aktionen sind kostenfrei. Wer möchte, kann von SchülerInnen des Gymnasiums in Königsbach-Stein speziell für diesen Anlass bemalte Lachkiesel erwerben. Der komplette Erlös geht als Spende an die Stiftung *Humor hilft heilen* von Dr. med. Eckart von Hirschhausen.

Lachyoga wurde von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria 1995 als Lachen ohne Grund entwickelt. Es ist sehr einfach zu praktizieren, eignet sich für alle Menschen und Altersgruppen, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Aber Vorsicht: Lachen ist ansteckend. Am Weltlachtag könnte sich über Karlsruhe eine sogenannte "Lachepidemie" ausbreiten.

Darum sollten Sie sich von der "Lachepidemie" anstecken lassen:

- 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 16. Mal statt. Und wie Dr. Madan Kataria sagt: "Wir lachen nicht weil wir glücklich sind - wir sind glücklich weil wir lachen."

20.03.2014 / Monika Huppert

Kontakt dat en:

Präventologie | Stressbewältigung | Lach- und Atemtraining **Monika Huppert**
Kriegsstr. 39 | 76133 Karlsruhe | Telefon 07 21/ 66 53 0 55 | mobil 01 62/ 20 35 0 53
praeventologin@lebegelassen.de | www.monikahuppert.de

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

Atmen und lachen | Dominique Buchtala | Sophienstr. 126 | 76135 Karlsruhe
Telefon 07 21/ 40 24 57 50 | info@atmen-und-lachen.de | www.atmen-und-lachen.de

Lachyoga | Harald Reichle | Telefon 07 21/ 15 65 52 96 | harald.reichle@gmx.de