

# GRÜßWORT VON Dr. Madan Kataria zur Feier des Weltlachtages, 6. Mai 2018 Sonntag

PRESSEMITTEILUNG

An jedem ersten Sonntag im Mai feiern wir den Weltlachtag. Seit 1995 hat sich die Lachyogabewegung in 106 Ländern mit Tausenden von freien Lachclubs verbreitet. Unsere Mission ist - Gesundheit, Glück und Weltfrieden durch Lachen! Und der Weg, dies zu erreichen, ist sehr einfach. Denn wenn Menschen glücklich und gesund sind, werden sie zum Weltfrieden beitragen.

An diesem Tag treffen sich Lachclub Mitglieder, deren Freunde und Familien an besonderen Plätzen und in öffentlichen Parks, um gemeinsam für den Weltfrieden zu lachen.

## **Wir sprechen über Gesundheit**

Lach-Yoga ist ein einfaches, kostengünstiges Mittel, um Stress zu reduzieren, das Immunsystem zu stärken und jede einzelne Zelle unseres Körpers besser mit Sauerstoff zu versorgen. Wenn Sie jeden Tag lachen, werden Sie so schnell nicht krank werden. Und wenn Sie chronische Gesundheitsprobleme haben, werden diese schneller heilen.

## **Über das Glück**

Warum sind Menschen nicht glücklich? Weil sie das Glück in der äußeren Welt suchen. Wir können die äußeren Umstände nicht in einem Tag ändern. Was wir allerdings verändern können, ist die Art und Weise, wie wir uns innerlich fühlen. Und diese innere Veränderung ist der Schlüssel, um die Veränderung in der äußeren Welt zu sehen. Lachyoga hat uns gelehrt, dass der einfachste Weg zum Glück der ist, das innere Glück zu finden, indem wir grundlos lachen.

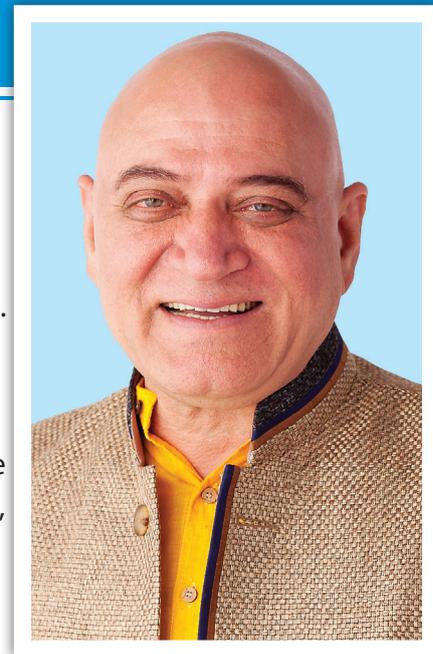
## **Unser Motto ist**

**“Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen.”**

## **Weltfrieden durch Lachen**

Lachen ist eine universale Sprache, die wir alle sprechen. Durch die Einrichtung von freien sozialen Lachclubs auf der ganzen Welt schaffen wir eine weltweite Gemeinschaft von gesunden und glücklichen Menschen aus verschiedenen Ländern und Kulturen, die zu einer großen Familie werden.

Lasst uns alle gemeinsam für eine Minute unsere Arme zum Himmel strecken und herzlich lachen. Damit senden wir positive Schwingungen, Liebe und Frieden in diese Welt.



**Dr. Madan Kataria**

Begründer der Lachclubbewegung  
Bangalore, Indien