

Fröhliche Energiegewinnung

Gemeinsames „Lachen am Morgen...“ vom 15. bis zum 21. Juli



Die Trainer vom „Lachen am Morgen“ (v.l.): Veronika Spogis, Michaela Büth, Marcus Mieth, Ursula Kuchta, Markus Dittberner, Diana Bückmann, Reinhard Kubach (es fehlt Pia Sokolowski).

MÜNSTER. Unter dem Motto „Lachen am Morgen...“ wird vom 15. bis zum 21. Juli in Münster jeden Morgen gelacht. Vorbild sind die Lachclubs in Indien: In über 1000 Lachclubs lachen jeden Tag 50 000 Inder zu früher Stunde für etwa 30 Minuten. Nach diesem lustigen „Früh-sport“ wenden sie sich entspannt, motiviert, frisch und voll Energien ihrer Arbeit oder den sonstigen Tätigkeiten ihres Alltags zu, heißt es in einer Pressemitteilung.

Auch Münsteraner sollen diese morgendlichen Ener-

gien erlangen können. Während der Woche wird von Montag bis Freitag an der Promenade/Ecke Windthorststraße von 6.45 bis 7.05 Uhr ebenso gelacht wie von Dienstag bis Freitag am Schlossplatz/Ecke Astahäuschen von 7.15 bis 7.35 Uhr. Am Samstag wird am Aasee an den Billardkugeln zwischen 8 und 8.30 Uhr gelacht und am Sonntag ebenfalls am Aasee am Pardo-Holzsteg von 11 bis 12 Uhr.

Gelacht wird nicht über Witze oder Sketche – gelacht wird mit Unterstützung von

Lach- und Atemübungen. Diese Methode wird „Lach-Yoga“ oder auch „Lachen ohne Grund“ genannt und wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Herzlich willkommen ist jeder, der Interesse hat, auf eine sehr unkonventionelle Art und Weise ins Lachen zu kommen.

Die morgendlichen Lach-Yoga-Einheiten werden angeleitet durch erfahrene Mitglieder aus dem Leitungsteam des Lachtreffs Münster und von geschulten Lach-Yoga-Leitern.

WN, 3. 7. 2013