

Die Fröhlichkeit steckt an

Weltlachttag findet auch in Münster Anhänger



Frohnaturen zeigen Flagge: Die Fahne fasst die Regeln der positiven Sportart zusammen. Foto: axr

-axr- **MÜNSTER.** „Heute wird rund um den Globus gleichzeitig gelacht“, erklärt Lachyoga-Trainerin Veronika Spogis. Anlässlich des Weltlachtages am Sonntag trafen sich Anhänger des münsterischen Lachtreffs wie gewohnt auf den Aasee-Wiesen in der Nähe der Torminbrücke.

Seit 1998 treffen sich Lachgruppen in 72 Ländern jeweils am ersten Sonntag im Mai, um dann gemeinsam drei Minuten lang zu lachen. Ins Leben gerufen wurde der Tag vom indischen Lachyo-

ga-Erfinder Dr. Madan Kataria.

Der Treff aus Münster nutzte die Gelegenheit und weitete das muntere Treiben mit einem gemütlichen Picknick am Wasser aus.

Veronika Spogis ist bereits seit 2004 Teil des fünfköpfigen Leitungsteams der lebensfrohen Truppe. „Sicherlich wirkt es für Außenstehende erst einmal etwas skurril, wenn wir auf dem Rasen stehen und ohne richtigen Grund lachen. Doch das Lachen, Schmunzeln und Lächeln hat einen posi-

tiven Effekt auf den Körper. Es macht gesund und hilft einem Frieden zu finden und diesen zu verbreiten. Es hat tatsächlich eine therapeutische Wirkung“, verspricht die 53-Jährige. „Wir sollten nicht nur dann Lachen wenn wir glücklich sind, sondern auch um es zu werden.“

■ Jeder Interessierte ist nach wie vor eingeladen, um jeden Freitag um 17.30 Uhr dem kostenlosen Lachtreffen, mit mehr als 15 Teilnehmern, an den Aasee-Wiesen am Pardo-Holzsteg in Münster beizuwohnen.

WN, 6.5.2014