



Foto: mill

Herzhaftes Lachen ist hier mehr als erwünscht. Und wie man sieht: Das Training hat allem Anschein nach Erfolg.

Lachen als Frühspor

15 Frauen und Männer treffen sich morgens am Schloss mit Yoga-Trainerin Michaela Büth

von Milena Strunz

MÜNSTER. Hauptverkehrszeit auf der Promenade. Doch die Teilnehmer, die sich an diesem Morgen auf dem Schlossplatz vor dem Asta-Häuschen am Schloss versammelt haben, bekommen von diesem hektischen Hochbetrieb nichts mit. Die 15 Fröhaufsteher lockern ihre müden Glieder, massieren ihre Mundwinkel und atmen die frische Morgen-

luft ein. „Heute brauchen wir keinen Grund zum Lachen“, begrüßt die ausgebildete Lach-Yoga-Trainerin Michaela Büth die Teilnehmer lächelnd und erklärt die Idee des morgendlichen Lachtreffs: „In Indien treffen sich täglich 50 000 rder früh am Morgen zum Lachen. Diesem Vorbild sind wir mit ‚Lachen am Morgen‘ gefolgt.“

Abwechslend mit ihren Kollegen aus dem Leitungsteam des Lachtreffs Münster

und Lach-Yoga-Lehrern, die ebenfalls ein Leiter-Training nach Dr. Kataria, dem Begründer des Lach-Yoga, absolvieren, leitet sie die halbstündigen Treffen. Beim Lach-Yoga werden

»Heute brauchen wir keinen Grund zum Lachen.«

Michaela Büth, Lach-Yoga-Trainerin

gründer des Lach-Yogas, absolviert haben, leitet sie die halbstündigen Treffen. Beim Lach-Yoga werden

Lachübungen mit Yoga-Atmung verbunden. Lachen wirkt sich positiv auf Körper, Seele und Geist aus.

Es produziert nicht nur Glücksgefühle und positives Denken, sondern ist auch gut für die Fitness: „Wenn man zehn Minuten lacht, verbrennt man 40 bis 50 Kalorien“, erklärt eine Teilnehmerin.

Entspannt, fröhlich, konzentriert und voller Energie starten die Teilnehmer nach

dem Frühspor in ihre Arbeit und den Alltag. „Wir haben heute Morgen die Sonne herbeigelacht“, verabschiedet sich Organisatorin und Lach-Trainerin Veronika Spogis mit Blick in den Himmel.

Bis zum 17. September haben lachlustige Münsteraner jeden Mittwochmorgen um 7.30 Uhr die Gelegenheit, gut gelaunt in den Tag zu starten. | www.lachtreff-muenster.de.