



‚Lachen am Morgen...‘ – unter diesem Motto wird **vom 15. – 21. Juli in Münster** jeden Morgen gelacht. Vorbild sind die Lachclubs in Indien: in über 1000 Lachclubs lachen jeden Tag 50 000 Inderinnen und Inder zu früher Stunde für ca. 30 Minuten. Nach diesem lustigen ‚Frühspport‘ wenden sie sich entspannt, motiviert, frisch und voll Energien ihrer Arbeit oder den sonstigen Tätigkeiten ihres Alltags zu.

Das Erlangen dieser morgendlichen Energien soll auch interessierten Münsteranerinnen und Münsteranern ermöglicht werden.

**Es wird an verschiedenen öffentlichen Stellen in Münster gelacht - und zwar:**

- von Montag bis Freitag an der Promenade/Ecke Windhorststraße von 06.45 Uhr – 07.05 Uhr
- von Dienstag – Freitag am Schlossplatz / Ecke Asta-Häuschen von 07.15 Uhr - 07.35 Uhr.
- am Samstag am Aasee (Billard-Kugeln) zwischen 08.00 und 08.30 Uhr und
- am Sonntag ebenfalls am Aasee (Aasee-Wiese am Pardo-Holzsteg) von 11.00 bis 12.00 Uhr.

Die morgendlichen Lach-Yoga-Einheiten werden angeleitet durch erfahrene Lach-Yoga-LeiterInnen aus dem Leitungsteam des Lachtreffs Münster und von Lach-Yoga-LeiterInnen, die in den letzten Monaten in Münster ein Lach-Yoga-Leiter-Training absolviert haben:



Die TrainerInnen von 'Lachen am Morgen': (v.l.n.r.) Veronika Spogis, Michaela Büth, Marcus Miethe, Ursula Kuchta, Markus Dittberner, Diana Bückmann, Reinhard Kubach (nicht mit auf dem Bild: Pia Sokolowski)

**Veranstalter:** [www.lachtreff-muenster.de](http://www.lachtreff-muenster.de) – [www.lachtrainerin.de](http://www.lachtrainerin.de) – Tel.: 0251 4191587