

Lachtreff Münster

Jeden Freitag von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Lachen im Gesundheitshaus Münster,
Gasselstiege 13, 48159 Münster

Wer?

Jede und Jeder, der/die Lust hat mitzulachen und Lach-Yoga kennen lernen möchte. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Kosten?

Jede Teilnahme am Lachtreff kostet 1,- EUR pro Person.

Die ehrenamtliche Leitung des Lachtreffs liegt bei:

- | | |
|--|---|
| © Veronika Spogis
E-Mail: v.spogis@gmx.de | Tel.: 0251 4191587
Internet: www.lachtrainerin.de |
| © Reinhard Kubach | Tel.: 0251 793996 |
| © Markus Dittberner
E-Mail: ditibaer@muenster.de | Tel.: 0251 2302783 |
| © Kamaal Krause
E-Mail: kamaalkrause@web.de | Tel.: 0174 5787725 |
| © Diana Kipp
E-Mail: diana.kipp@web.de | Tel.: 0251 3910590 |

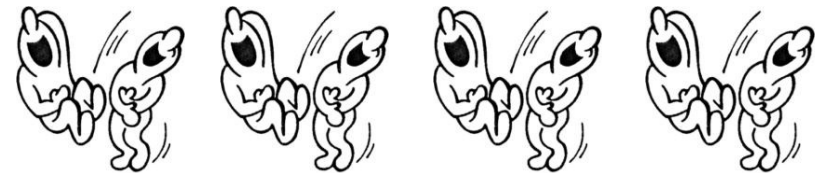
Hinweis:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte beachten Sie die medizinischen Hinweise zum Lach-Yoga auf unserer Internetseite

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne per eMail, Telefon oder mit der Internetseite zur Verfügung.

www.lachtreff-muenster.de, E-Mail: lachtreff-muenster@gmx.de

Lachtreff Münster



Lach –Yoga

jeden Freitag

Das Lächeln, das du aussendest
kehrt zu dir zurück.

Indisches Sprichwort

Lach – Yoga

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1995 das Lach-Yoga entwickelt. Seitdem gibt es auf der ganzen Welt über 6000 Lachclubs, Lachschulen und Lachtreffs. Es geht um das Lachen ohne Grund.

Das Lach-Yoga besteht aus einer Kombination von einfachen pantomimischen Gesten, tiefen Atemübungen, Streckübungen, Blickkontakt und absichtlichem Lachen. Durch die wiederholte Durchführung der Übungen gelangen mit der Zeit fast alle Menschen automatisch in einen heiteren Zustand mit freiem und natürlichem Lachen.

Gemeinsames Lachen hat positive Auswirkungen auf die Psyche, den Körper und das Miteinander. Je länger und öfter man Lach-Yoga-Übungen macht, desto schneller und leichter gelingt der Zugang zu Heiterkeit und Lachen – auch im beruflichen und privaten Alltag.

Lach-Yoga ist weltanschaulich und konfessionell neutral und unabhängig. Nach einer Stunde Lach-Yoga winken gehobene Stimmung, tiefe Entspannung, Wohlbefinden, Freude und gute Laune. Es ist ein Riesenspaß mit wohltuenden Wirkungen.

Dass Lachen gesund ist, das weiß schon der Volksmund und die Wissenschaft des Lachens, die Gelotologie, hat dies in den letzten Jahren bestätigt.

Lachwirkungen:

- baut Stress ab
- stärkt das Immunsystem
- erhöht die Sauerstoffzufuhr
- setzt Glückshormone (Endorphine) frei und gilt als ein natürliches Schmerzmittel
- aktiviert und stärkt das Herz-Kreislauf-System
- reguliert den Blutdruck (30 Sek. lachen entspricht 3 Min. Cardiotraining)
- fördert den Stoffwechsel
- „massiert“ das Zwerchfell und regt die Verdauung an
- stärkt die Bauchmuskulatur
- wirkt depressiven Verstimmungen entgegen
- steigert die Kreativität und Konzentrationsfähigkeit
- verbessert zwischenmenschliche Beziehungen und erleichtert Kontakte

Einige Lachübungen:

Wichtig bei allen Lachübungen und beim Hoho-Hahaha: Blickkontakt und eigene Grenzen achten

Begrüßungslachen

- Wir gehen mit ausgestreckter Hand auf jemanden zu, schauen ihm/ihr in die Augen. Blickkontakt halten und sie/ihn lachend begrüßen. Wenn der Vorname bekannt ist, beim Vornamen lachend begrüßen.

Handylachen

- Die Übung beginnt mit gespreizter Hand (kleiner Finger und Daumen). Imaginär ein Hörer bilden und so tun, als ob sie ein ganz lustiges Gespräch führen und lachen dabei, herumgehen, lachen und dabei Blickkontakt aufnehmen.

Rasenmäher-Lachen

- Wir stellen uns imaginär einen Rasenmäher vor, der noch an einer Anlassschnur angezogen werden muss. Dabei bückt man sich leicht vor, streckt den linken Arm aus, tut mit dem rechten so, als reiße man die Anlasserschnur des Rasenmähers und ruft dabei „Haaaa!“ Das wird drei Mal gemacht. Beim vierten Mal geht der Rasenmäher an, die Arme werden weit ausgestreckt (im Brustkorb weit machen) und lachen. Das gleiche wird auf der anderen Seite wiederholt (Ausgleich).

Pinguin-Lachen

- Arme hängen lassen und Hände links und rechts abspreizen, Füße nach außen drehen. Schulter zueinander, gerade stehen und dabei laufen wie ein Pinguin. Mit Hihhi aufeinander zugehen. Danach sich lockern.

Vorbeugendes - Lachen

- Wir stehen im Kreis. Mit den Händen den Bauch halten, nach vorne beugen und loslachen. Nach rechts und links Blickkontakt halten.

Meine Fehler – Deine Fehler

- Arme seitlich wie Waagschalen bewegen. Rechte Hand tiefer halten und sagen „meine Fehler“, dabei hinschauen, linke Hand ebenfalls etwas tiefer halten „deine Fehler“, hinschauen. Hände immer abwechselnd rauf und runter nehmen, meine Fehler – deine Fehler sagen. Die Geschwindigkeit erhöhen und dabei die Arme langsam höher nehmen und über den Kopf hoch strecken und lachen.

Sich im Spiegel anlachen

- Hand als Spiegel vor sich halten und sich selber wohlwollend, liebevoll und wertschätzend anlachen. Dabei umhergehen.

Über sich selbst Lachen

- Zeigefinger auf sich selbst richten und wohlwollend über sich selber lachen. Dabei umhergehen und Blickkontakt aufnehmen.