

# Stress und Ärger einfach weggelacht

Treffpunkt im Gesundheitshaus feiert runden Geburtstag



Den runden Geburtstag des Lachtreffs Münster feierten 80 lachfreudige Menschen mit einem fröhlichen Fest.

**MÜNSTER.** Seinen zehnten Geburtstag feierte der Lachtreff Münster mit einem fröhlichen Fest im Gesundheitshaus. 80 lachfreudige Menschen kamen, um zunächst im wöchentlichen Lachtreff ohne Grund in Lachsalven auszubrechen. Zu den Ehrengästen gehörten Margret Rickard, die 2004 den Lachtreff gegründet hatte, sowie Teilnehmer aus befreundeten Lachclubs in Frankfurt, Solingen, Essen, Recklinghausen und Osnabrück, heißt es in einer Pressemitteilung.

Vom Lach-Yoga gut gelaunt und entspannt stärkten sich anschließend alle am selbst organisierten Buf-

fet mit leckerem Kichererbsensalat und köstlichen Smiley-Plätzchen. Ein Film zeigte die Geschichte des Lachtreffs.

Das ehrenamtliche Lach-Trainer-Team mit Veronika Spogis, Diana Bückmann, Markus Dittberner, Reinhard Kubach und Kamaal Krause blickte sehr zufrieden auf die Entwicklung und Beliebtheit des wöchentlichen Lachtrainings: Mittlerweile kommen jede Woche etwa 30 begeisterte Lacherinnen und Lacher ins Gesundheitshaus an der Gasselstiege.

Die Teilnehmer wollen Stress, Ärger, Sorgen oder eine anstrengende Woche hinter sich lassen, entspannt

ins Wochenende gehen und andere Menschen treffen, die auch gerne lachen.

Eine Umfrage zeigt, dass viele Teilnehmer durch das regelmäßige Praktizieren des Lach-Yogas im Alltag mehr lächeln und insgesamt eine heiterere Grundstimmung bei sich feststellen.

Diese kostengünstige Art der Gesunderhaltung und des Stressabbaus wird zudem geschätzt, weil sie gut tut, den Geist entspannt, die herzliche Atmosphäre untereinander anspricht und einzelne sogar eine Reduzierung von Schmerzen verspüren, heißt es in der Mitteilung des Lachtreffs.

[www.lachtreff-muenster.de](http://www.lachtreff-muenster.de)

WN, 13-02-2014