

Lachen für den Stressabbau

Lach-Yoga-Trainerin in der St. Martinus-Gemeinde

GREVEN. Lachen ist gesund auch ohne Grund. Von diesem Motto ließen sich mehr als 50 Interessierte im Haus Liudger anstecken und begeistern. Der Sachausschuss Ehe und Familie der Pfarrgemeinde St. Martinus hatte die Lach-Yoga-Trainerin und Lach-Yoga-Lehrerin Verena Spogis aus Münster eingeladen. Verena Spogis konnte begeistern durch sachliche Informationen und wissenschaftliche Forschungen über die gesundheitsfördernden Aspekte des Lachens, insbesondere aber durch immer wieder eingestreute Lach-

übungen. Diese wurden unterbrochen durch Atemübungen aus dem Yoga.

„Um beim Lach-Yoga gute Laune zu bekommen, muss niemand fortlaufend Witze erzählen. Es geht darum, sich spielerisch darauf einzulassen, zum Beispiel seine leeren Handflächen wie ein Buch aufzuschlagen und einfach zu tun, als seien die witzigsten Geschichten darin zu finden“, heißt es in einer Pressemitteilung zur Veranstaltung. Im Haus Liudger habe sich eine fast ausgelassene und fröhliche Stimmung entwickelt.

Die Dipl.-Pädagogin Verena Spogis ist seit 2006 nebenberuflich zum Thema Lach-Yoga unterwegs. „Sie wies darauf hin, dass durch Lachen Stresshormone abgebaut werden, das Immunsystem gestärkt und das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht wird“, so die Info. Die Referentin habe die dahinterstehende Philosophie auch durch eine Zitat von Karl Valentin ausgedrückt: „Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!“ Man könne manche Dinge im Leben nicht



Macht das Lachen zur Lebensphilosophie: Die Lach-Yoga-Trainerin Verena Spogis .

ändern, wohl aber die Einstellung zu diesen Dingen, und da sei Lachen sehr hilfreich.

Wegen der großen Reso-

nanz überlegen die Initiatoren des Sachausschusses Ehe und Familie, eine Neuauflage der Veranstaltung mit Verena Spogis anzubieten.

WN vom 27.1.2014