

# Mit guter Laune durch den Tag

Trainerin Veronika Spogis führte ersten Lach-Yoga-Spaziergang an

-mil- **MÜNSTER.** Nach Lust und Laune lachen, abschalten vom Alltag, Spaß haben ohne Grund – wie das geht, zeigte die gut gelaunte Lachtrainerin Veronika Spogis am Wochenende zahlreichen Lachlustigen. Der erste münsterische Lach-Yoga-Spaziergang führte von der Stiftsherrenstraße an der Sankt-Mauritz-Freiheit über den Prozessionsweg zum Kanal.

Nach dem Motto „Lachen macht schön“ bewunderten sich die Teilnehmer in einem imaginären Spiegel und zeigten ihr schönstes Lachen, während sie durch das Spalier einer jubelnden und Beifall klatschenden Menge liefen.

Diplom-Pädagogin Veronika Spogis absolvierte ihre Ausbildung zur Lach-Yoga-Lehrerin bei dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria. Dieser hatte die Bewegung 1995



Der erste Lach-Yoga-Spaziergang führte mit Veronika Spogis durch Mauritz.

Foto: mil

mit seiner Frau ins Leben gerufen mit dem Ziel, ein gesundes, glückliches und friedliches Leben zu führen.

Heute wird Lach-Yoga in

über 70 Ländern praktiziert. Es kombiniert Lachübungen mit Yoga-Atmung. Bewegung, Klatschen und Tanzen wechseln sich mit Entspan-

nungseinheiten ab. „Viele sind am Anfang skeptisch“, erklärte Veronika Spogis. Doch wer sich erst einmal auf die verspielten Übungen einlasse, spüre die positive Wirkung des Lachens auf Körper und Seele: Es stabilisiere nicht nur den Herzkreislauf, sondern beuge Stress vor und baue emotionale Spannungen ab. Lachen produziere Glücksgefühle, positives Denken und stärke das Selbstbewusstsein.

Die Zeit zwischen den Übungsstationen nutzten die Teilnehmer, um sich kennenzulernen. „Dass sich die Menschen durch das Lachen schnell einander annähern, offener werden, ist ein auch toller Effekt“, freute sich Veronika Spogis.

Zum zweiten Lach-Yoga-Spaziergang treffen sich alle, die ihre Lachmuskeln trainieren möchten, am 21. Juni.

WN, 19.05.14