

Hochstimmung im Lachseminar

Veronika Spogis begeistert kfd-Frauen

-fre- MÜNSTER-COERDE. Jeder hat sein eigenes Lachbuch, und der Inhalt ist unglaublich komisch – aber das Abgucken ist erlaubt. Denn auch das Lachbuch des Nachbarn bietet Anlass zu schallendem Gelächter.

Dies ist nur eine von vielen Übungen, mit denen Lach-Trainerin Veronika Spogis 25 Mitglieder der katholischen Frauengemeinschaft St. Norbert beim Lachseminar inklusive Lach-Yoga für Hochstimmung sorgte. „Lachen sorgt nicht nur für ein gutes Gefühl bis hin zur Euphorie, sondern hat auch für den Körper unzählige positive Effekte. Zum Beispiel werden durch das Zwergfell, das der zentrale Lachmuskel ist, die umliegenden Organe massiert“, erklärte Spogis. „Damit wird das Lachen zum Ganzkörpertraining, das sogar Herzkrankungen vorbeugen kann.“

Auch wenn einige der

Übungen der Trainerin zunächst ein wenig albern erschienen, ließen sich die Teilnehmerinnen dank der offenen Art der Dozentin schnell auf das umfassende Training ein, und sie erhielten prompt die Belohnung: Aus einem zarten Lächeln wurde im Handumdrehen ein strahlendes Lachen, das auch nach dem Seminar noch Rückhalt im Alltag verspricht. Denn Methoden wie das sogenannte „Lach-Telefon“ oder das „Lachen ins Fäustchen“ können in schwierigen Momenten jederzeit Balsam für Körper und Seele sein.

Mit der richtigen Mischung aus spannenden Erkenntnissen aus der Gelotologie, der Wissenschaft des Lachens, und einer großen Vielfalt an Übungen aus dem Konzept des Lach-Yogas begeisterte Spogis ihr Publikum und sorgte für eine sichtlich entspannte Wohlfühl-Atmosphäre.



WN, 26.10.2015

Dozentin Veronika Spogis (l.) brachte ihre zahlreichen Gäste gleich mehrfach herzlich zum Lachen.

Foto: fre