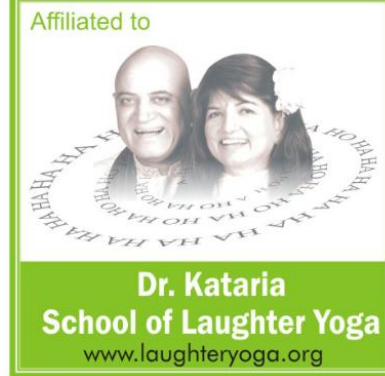


Happy Lach Yoga



☺ Probier's mal aus ☺
☺ Lachen kost' ja nix ☺

Wo: Glück ist jetzt. Baumweg 20, 60316 Frankfurt
Wann: Happy Germany Platz
Samstag 03.12.2011, 15:00 Uhr – 16:00 Uhr
und ab 07.12. immer Mittwoch Abends um 18:30 Uhr

Was ist Lach Yoga

Lach Yoga ist eine einzigartige Übung, die von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt wurde. Es verbindet Lachübungen mit Yoga Atemübungen (Pranayama) – dadurch wird dem Körper und dem Gehirn mehr Sauerstoff zugeführt, was dazu führt, dass man sich energiereicher und gesünder fühlt. Jeder kann lachen ohne dass es dabei Humor, Witze oder Comedy braucht. Zunächst wird das Lachen als Übung in der Gruppe gespielt, aber über Augenkontakt und kindliche Verspieltheit wandelt sich das gespielte Lachen schnell in ein echtes und ansteckendes Lachen. Dies basiert auf der Tatsache, dass der Körper nicht unterscheiden kann zwischen gespieltem und echtem Lachen.

Warum Lach Yoga

Jeder weiß, dass Lachen die beste Medizin ist und dass es gut für unsere Gesundheit ist. In unserer heutigen, von ständigem Druck und Anspannung geprägten modernen Welt gibt es leider jedoch kaum Gründe, die uns zum Lachen bringen.

Um die positiven Effekte des Lachens zu erzielen, muss man 10-15 Minuten täglich lachen und dieses Lachen sollte dabei herzlich und laut sein. Dies ist im normalen Leben wiederum nicht möglich, da natürliches Lachen an Bedingungen geknüpft ist und nur einige Sekunden dauert. Durch Lach Yoga kann man für eine längere Zeit von Herzen lachen, da es als eine körperliche Übung und nicht als Gedankenübung praktiziert wird.

Was ist ein Lach Club

Lach Clubs sind Clubs, bei denen Menschen zusammen kommen, um Lach Yoga (üblicherweise für eine Stunde) zu praktizieren, um die vielfältigen guten Effekte des Lachens und der Atemübungen zu erzielen. Lach Clubs bieten damit ein gutes von Fürsorge und Offenheit geprägtes soziales Netzwerk von Menschen.

Lach Clubs sind kostenlos für alle und sind werden durch Freiwillige Lach Yoga Leiter oder Trainer betrieben. Lach Clubs sind nicht-politisch, nicht-religiös und nicht-kommerziell. Das letztliche Ziel des Lach Yoga ist es, durch Lachen die Gesundheit zu fördern sowie Freude und Frieden in die Welt zu bringen.

Was passiert in einer Lach Yoga Stunde

Eine typische Lach Yoga Session wird von einem ausgebildeten Lach Yoga Leiter geführt, der die Gruppe für verschiedene Lach-, Atem- und Dehnübungen anleitet. Es beginnt mit ein paar Aufwärmübungen, Händeklatschen und wird dann fortgesetzt mit verschiedenen Lachübungen sowie einigen Atemübungen. Jeder wird dabei ermutigt, sich auf das kindliche Spiel einzulassen und durch Augenkontakt von Herzen miteinander zu lachen.

Welchen Nutzen bringt Lach Yoga

1. Persönlich: es bringt mehr Lachen in Dein Leben sowie mehr Sinn für Humor und ein Lächeln. Du wirst Dich selbstsicherer fühlen und positiver in die Zukunft schauen mit Optimismus und Hoffnung. Lach Yoga ändert Deine Stimmung in wenigen Minuten. Und wenn Deine Stimmung gut ist, ist alles gut und Dir gelingt alles viel leichter.
2. Arbeit: Deine Leistung hängt maßgeblich von Deinem Energieniveau ab. Um optimal zu arbeiten, benötigt das Gehirn 25% mehr Sauerstoff als die anderen Organe. Lach Yoga fördert die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn und in den gesamten Körper, so dass Du besser und effizienter arbeiten kannst.
3. Gesundheit: Lach Yoga ist ein kraftvolles Cardio Workout. 10 Minuten herzliches Lachen ist vergleichbar mit 30 Minuten an der Rudermaschine. Lach Yoga reduziert die negativen Effekte von Stress auf unseren Körper, welche die Wurzel aller Krankheiten sind. Lach Yoga ist eine Übung, die physischen, mentalen und emotionalen Stress zugleich behandelt. Es stärkt auch das Immunsystem, senkt den Blutdruck, kontrolliert den Blutzucker und hält das Herz gesund. Es ist eine sehr gute Übung gegen Depression.
4. Sozial: Unsere Lebensqualität und Zufriedenheit hängt in starkem Maße von stabilen, fürsorgenden und von Offenheit geprägten menschlichen Beziehungen ab. Lach Yoga verbindet Menschen auf auf eine leichte Art und hilft uns so, neue Freundschaften zu schließen.
5. Inneres Lächeln: Lach Yoga hilft uns auch dann positiv nach vorne zu schauen und schwierige Situationen zu meistern, wenn wir mit großen Herausforderungen in unserem Leben konfrontiert sind.