

Doch wie soll ich lachen, wenn mir gerade nicht nach lachen zu Mute ist? Kommen Sie und lernen Sie das entscheidende Geheimnis hinter Lach-Yoga kennen.

Mit Hilfe von einfachen Übungen kommt automatisch die Freude, und damit kommen auch die Freunde! Hier erleben Sie die Möglichkeit, es selbst auszuprobieren.

**Workshop mit humorvollen Anregungen**

**SAMSTAG 3. Februar 2007**  
Beginn: 15.02 bis 18.02 Uhr

Lächelbeitrag 5,55 EUR

**Gemeindesaal**

der Gethsemanegemeinde

Marschnerstraße 5

linker Eingang des Gemeindehauses

U-Bahn U5, Haltestelle Glauburgstraße

60318 Frankfurt-Nordend

Wir üben seit 1999 **Lach-Yoga** nach der Methode des indischen Arztes **DR. MADAN KATARIA.**

Er gründete 1995 seinen ersten Lachclub in Mumbai, Indien und ist der Gründer der Dr. Kataria's School of Laughter Yoga. Derzeit wird in 2500 Clubs auf der Welt das **Lachen ohne Grund** geübt. Die von ihm angewandte Methode basiert auf den jahrtausende alten Grundlagen des Yogas und den modernen Erkenntnissen der Gelotologie, der Wissenschaft vom Lachen.

Sie ermöglicht jedem Menschen:  
Sein Leben mit Freude zu bereichern,  
Achtsamkeit für seinen Körper zu erlernen,  
Stress und Ängste abzubauen,  
Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.  
Die Meditationstechnik führt uns zu unserem inneren Lächeln.

Die spielerischen Übungen, die im Wechsel durch aktive Bewegung und Atmung durch den Trainer gezeigt werden, harmonisieren Körper, Geist und Seele.

Das Zwerchfell bringt beim Lach-Yoga Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel und Immunsystem in Schwung und löst Verspannungen auf.



Durch einen Lachanfall wirken Endorphine, sodass wir uns glücklich, leicht und heiter fühlen. Das gemeinsame Lachen befreit und lässt Hemmungen und Ängste vergessen.

**Lachen ist eine universelle Sprache.**

**Lachen macht unser Leben leichter.**