

Mit einer Krankheit zu leben, sie zu bewältigen und zu überwinden, geht bei allem Ernst, allen Sorgen und Belastungen nicht ohne Hoffnung, Zuversicht und vor allem nicht ohne **HUMOR**.

Workshop mit humorvollen Anregungen zur Krankheitsbewältigung.

**SAMSTAG 29. Januar 2005
Beginn: 14.59 bis 17.57 Uhr**

Lächelbeitrag 5,55 EUR

**Gemeindesaal
der Gethsemanegemeinde**
Marschnerstraße 5
linker Eingang des Gemeindehauses
U-Bahn U5, Haltestelle Glauburgstraße
60318 Frankfurt-Nordend

**Humor kann Ihrer Krankheit schaden.
Lachen ist für kranke Menschen
" strengstens erlaubt ".**

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.