

Der Lachclub-Frankfurt feiert seinen 20. Geburtstag

Seit 20 Jahren wird donnerstags im Frankfurter Lachclub das Lachyoga praktiziert. Damit ist er der älteste aktive Lachyogaclub in Deutschland. Bei den Lachtreffen gibt es zahlreiche Übungen, die das Lachen anregen, lustige Spiele, Singen und Tanzen. Im Wechsel mit Tiefenatmung sind die Übungen entspannend und bauen Stress ab. In Deutschland gibt es etwa 300 Lachclubs, weltweit gibt es Lachclubs in über 100 Ländern.

Lachyoga wurde im Jahr 1995 von dem indischen Arzt **Dr. Madan Kataria** entwickelt, um ein gesteigertes, länger andauerndes Lachen zu erreichen, wie es allein mit Witz und Humor nicht möglich ist. In zahlreichen Studien wurde die gesundheitliche Wirkung des gesteigerten regelmäßigen Lachens nachgewiesen.

Brigitte Kottwitz, die Lachyogalehrerin und Lachbotschafterin, hat über zwei Jahrzehnte den Club als lebendige und eigenständige Gruppe heranwachsen lassen. Das Lachen wurde wieder im Leben zugelassen und hat seinen Platz bei allen MitlacherInnen gefunden.

Lachyoga hat darüber hinaus eine starke soziale Komponente. Lachyoga verbindet die Menschen im Alltag, es ist international und führt zu einem friedlichen Austausch in der Welt. Der Frankfurter Lachclub wird von vielen Gästen aus anderen Ländern besucht. Vorletztes Jahr feierten wir die „**1st Global Laughter Yoga Conference 2017**“ in Frankfurt mit Oberbürgermeister Peter Feldmann als Schirmherr.

Es ist uns eine besondere Ehre, diesen Abend mit vielen Lachfreunden zu feiern. Wir werden am Anfang unser Lachen, Tanzen und Spielen motivieren, um dann später in einer gemütlichen Runde zusammen zu sein. Jeder ist willkommen. Bitte Decke und Lachwasser mitnehmen.

Der Lachclub-Frankfurt feiert am **Donnerstag, den 18. Juli 2019** ab 18 Uhr, auf der kleinen Wiese am Weiher im **Holzhausenpark**.

Bei schlechtem Wetter im Happiness-Raum im **Nellinistift**, Cronstettenstraße 59, 60322 Frankfurt.

Weiterführende Infos:

www.lachclub-frankfurt.de

www.lachclub.info

Tel. 069 5963911