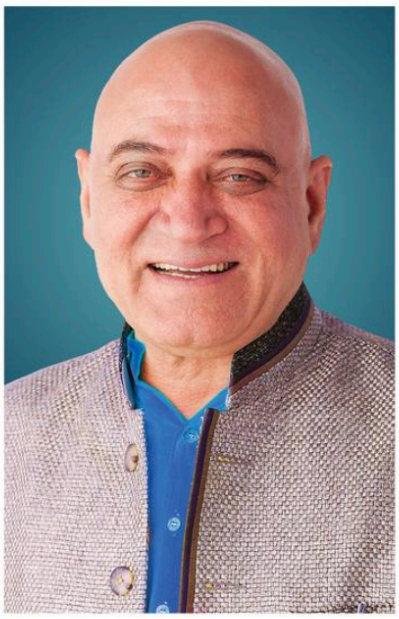
PRESSEMITTEILUNG

GRUßWORT VON Dr. Madan Kataria
zur Feier des Weltlachtages
07. Mai 2023 (Sonntag)



zur Feier des Weltlachtages

Zur Zeit benötigen wir Lachen mehr denn je. Da Schrecken und Finsternis im Moment in den Nachrichten dominieren, haben wir heute eine wirklich gute Nachrichten für dich. Am Sonntag, den 7. Mai 2023 feiert die Lachyoga Gemeinschaft mit ihren Familien und Freunden den Weltlachtag. So wie wir an jedem ersten Sonntag im Mai den Weltlachtag feiern. Dieser Tag ist ein ganz besonderer Tag, der dazu bestimmt ist, ein globales Bewusstsein für Gesundheit, Glück und Weltfrieden durch die tägliche Praxis von Lachyoga zu schaffen.

Lachyoga ist eine kraftvolle Technik, die in diesen herausfordernden Zeiten die Stimmung hoch halten kann. Denn Lachyoga basiert nicht auf Comedy. Es ist ein Übungsprogramm bei dem du lachen kannst, auch wenn dir nicht zum Lachen zumute ist. Unser Motto lautet: Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen.

10 bis 15 Minuten Lachyoga-Übungen können Stress abbauen, die Immunabwehr verbessern und den Geist in guter Stimmung halten. Lach- und Atemübungen können das Immunsystem stärken und die Sauerstoffversorgung der Lunge erhöhen, um vor Infektionen zu schützen.

Die Lachclub-Bewegung wurde 1995 in Mumbai gestartet und hat sich inzwischen auf mehr als 120 Länder ausgeweitet. Lachen ist eine universelle Sprache, die wir alle ohne Sprachbarriere sprechen. Die kostenlosen, sozialen Lachclubs verbinden Menschen aus verschiedenen Kulturen und Ländern und bieten ein soziales Netzwerk im Zeichen der Fürsoge und des Austausches unter den Menschen.

Lasst uns alle an diesem verheißungsvoll Tag gemeinsam für eine Minute hinstehen, unsere Arme zum Himmel strecken und herzlich lachen. Damit senden wir positive Schwingungen, Liebe und Frieden in diese Welt.

Dr. Madan Kataria

Begründer der Lachclubbewegung

Nashik, India, Indien