

Befreiend Lachen – „einfach so“ auf dem 4. Lachyoga-Kongress

Lachen befreit. Lachen macht glücklich. Lachen hält gesund. Lachyoga kombiniert Klatsch-, Lach- und Atemübungen mit einer lockeren Verspieltheit. Und das seit 20 Jahren inzwischen weltweit! „Jackpotlachen“ oder „Chililachen“ sind teils vom traditionellen Hatha-Yoga abgewandelt, teils neu entwickelt. Initiiert wurde es ursprünglich von Madhuri und Madan Kataria, einem Allgemeinmediziner. Lachforscher wie der kürzlich verstorbene Psychiater William F. Fry aus Stanford gehen davon aus, dass der Körper nicht zwischen einem spontanen oder einem absichtlich herbeigeführten Lachen unterscheiden kann. In beiden Fällen reagiert der Körper, in dem er u. a. Glückshormone (Endorphine) ausschüttet und die Sauerstoffversorgung ankurbelt.

Der Psychologe und Humor Care Begründer Michael Titze wird als Referent beim Lachyoga-Kongress über den Forschungsstand berichten und Lachyoga-Erfinder Kataria über die brandaktuelle Gründung der 1. Lachyoga-Universität in Bangalore (Indien). Mit dabei sind auch der Buch-Autor Harald-Alexander Korp („Humorvoll sterben – wie kann das gehen?“) sowie Peter Cubasch, Leiter des Lach- und Atemforums Austria und die Kabarettistin und Sängerin Julia Hagemann.

Termin Fr. 27.2. – 1.3.2015, Ort: Yoga Vidya Horn-Bad Meinberg (NRW) nahe Bielefeld, Kosten: 260 Euro zzgl. Übernachtung; Anmeldung: 040/ 64892391, www.lachyoga-institut.com.

Es gibt die Möglichkeit, sich vor dem Kongress zum Lachyoga-Lehrer ausbilden zu lassen. Die Kosten liegen bei 950 € incl. MwSt. Das Advanced Training mit Dr. Kataria selbst wird 100 € kosten und am Freitagvormittag, vor dem Kongress stattfinden.

Weitere Infos für PressevertreterInnen:

Stefanie Terschüren

Presse Lachyoga-Kongress 2015

Tel. 0049 5222 3636517

info@trifft-text-pr.de