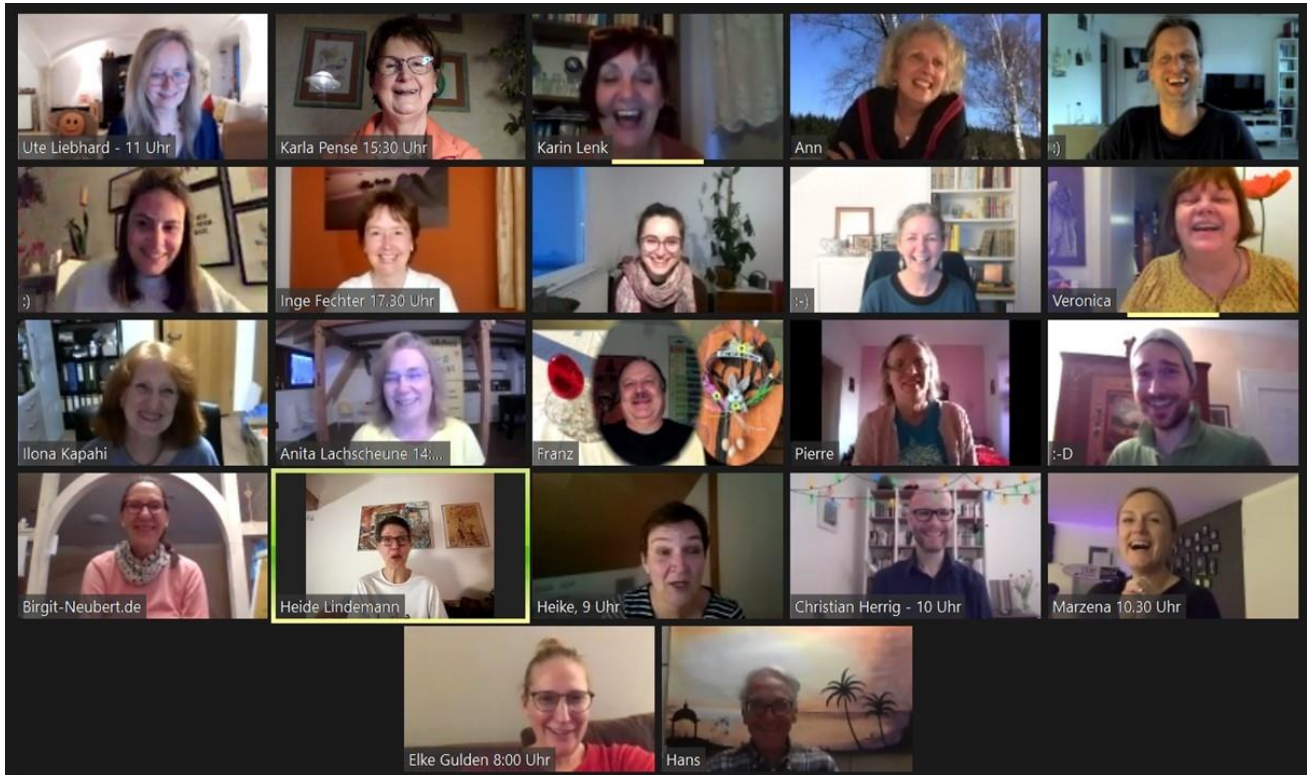


Weltlactag am Sonntag, den 2. Mai 2021, online



Von morgens 8 Uhr bis abends 20 Uhr werden mehr als fünfzehn Lachyoga-Trainerinnen und -Trainer des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining e.V. online ein buntes Programm für Jedermann und Jedefrau zum **kostenfreien** Mitlachen anbieten. Wie das geht? Auf der Homepage des Lachverbandes (www.lachverband.org/weltlactag.html) findet man die Infos und Zugangsdaten für das Treffen per ZOOM. Und schon kann es am 2. Mai losgehen mit fröhlichem Lächeln, verhaltenem Kichern oder ausgelassenem herzlichen Lachen - so wie es jedem gerade gefällt. Wer es nicht glauben will, soll einfach vorbei schauen... und wer sowieso schon weiß, wie es geht und dass es auf wundersame Weise wirkt, wird sicher bereits online vor Ort sein...

Ein leicht überspringender Lachfunke vereint weltweit eine mitmenschliche Heiterkeitsgemeinschaft, die für Freude und Frieden gemeinsam lacht. Das funktioniert ganz einfach ohne Witze oder Klamauk - sondern mittels der einfachen Übungen des indischen Lachyoga. Erstaunlich aber wahr: Praktiziert man es über ein paar wenige Minuten hinweg, entsteht ganz leicht ein freudiges, intensives und entspannendes Lachen. Und wie jeder weiß, ist Lachen gesund, denn es stärkt das Immunsystem, ist positiv inspirierend für die Psyche, löst Anspannungen und ist ein natürliches Antidepressiva - also wie gemacht für die derzeit weniger heiteren Zeiten. Am Weltlactag lachen die Menschen auf der ganzen Welt zusammen für einige Minuten. In Europa startet der besondere Weltlach-Moment um 14 Uhr.

Lachen im Park, auf Plätzen und Straßen mit vielen Menschen ist derzeit nicht durchführbar, aber das Internet macht's möglich... Wir lachen einfach am 2. Mai, wie bereits seit längerem, so eben auch am Weltlactag, gemeinsam am Bildschirm mit jedem Menschen, der möchte. Ein ganzer Tag voller Lachen, Tanzen, Gemeinschaft und Austausch - gestaltet von Mitgliedern des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining e.V - **sei doch auch dabei** 😊