

**Der Erfurter Lachclub** wurde im Juni 2010 gemeinsam von Elke Schneider, Roland Eggert und Karla Pense gegründet. Lachclub ist die offizielle Bezeichnung für Gruppen, die Lachyoga nach Madan Kataria praktizieren. Man muss kein Clubmitglied werden, sondern kann einfach, ganz ohne Anmeldung, kommen und mitmachen. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Man muss also nicht gelenkig sein, wie beim Yoga. Deshalb verwende ich auch hauptsächlich den Begriff Lachtraining.

Wie genau es abläuft und welche gesundheitlichen Vorsichtsmaßnahmen es gibt, könnt Ihr nachlesen, wenn Ihr zurückkehrt zur [STARTSEITE](#), dort auf Lachtraining klickt und den Knopf „Lachyoga-Infos“ auswählt.

In den ersten zwei Jahren lachten wir auch im Winter im Park. Bei klarem Wetter war es toll, bei Regen - na ja, bei Kälte und Regen uhaa!!!

Da wir uns beim Lachen außerdem nicht nur hören, sondern auch sehen wollen, sind wir im Herbst/Winter-Halbjahr nach der Zeitumstellung, in der Physiotherapie Völker. Dort ist der Lachclub gern gesehen. Schön ist auch die Abwechslung in den Möglichkeiten, denn es gibt dort Matten, Bälle, CD-Spieler usw. Im Frühjahr freuen wir uns dann wieder über die viele frische Luft - und das Mitlächeln oder die verdutzten Gesichter von Passanten. Ab und zu gesellt sich auch ein ganz Mutiger spontan zu uns oder es besucht uns ein TV-Team, um über Lachtraining zu berichten. Da wir begeisterte Lachyogis sind, freuen wir uns über jede Verbreitung dieser genialen Methode und lachen dafür gern auch mal in eine Kamera.

Seit Herbst 2012 wird der Lachclub von mir, Karla Pense und von Rita Gölitz geführt, die schon von Anfang an dabei ist und die Gruppe mit viel Freude anleitet, wenn ich nicht dabei sein kann. Kosten entstehen keine, jedoch gibt jeder freiwillig, wenn wir in der Physiotherapie lachen, 1-2 € für die Nutzung von Strom, Wasser und für die Reinigung.

Lachtraining ist vielfältig, es wirkt auf den Körper, den Verstand und tut auch der Seele gut. Außerdem verbindet es Menschen sehr leicht miteinander. Neue Mitlacher werden also ganz einfach integriert.

Regelmäßiges Lachen stabilisiert die Gesundheit und verändert die Lebenseinstellung nachhaltig positiv. Probiert es aus 😊