

## HEUTE IM LOKALTEIL



Der Lachclub feiert heute sein einjähriges Bestehen – natürlich mit Lachyoga im Stadtpark.

## Jubiläums-Lachen

Club zieht seit einem Jahr die Blicke auf sich

Erfurt. Der Erfurter Lachclub feiert heute seinen ersten Geburtstag. Die Organisatoren Karla Pense, Elke Schneider und Roland Eggert sowie die regelmäßig teilnehmenden Mitlacher sind heute von 17 bis 19 Uhr am Treffpunkt Erfurter Stadtpark (am Bahnhof), Brunnenanlage Ecke Robert-Koch-Straße/Am Stadtpark, und laden zum Kennenlernen des Lachtrainings ein.

Seit ziemlich genau einem Jahr treffen sich im Erfurter Stadtpark Menschen zu seltsam

anmutenden Übungen und noch immer schenken ihnen Passanten verwanderte Blicke. An jedem 1. und 3. Montag im Monat wird dort Lachyoga praktiziert, bei Wind und Wetter. „Es macht so richtig Spaß“, „Der ganze Stress fällt sofort von mir ab“, „Es ist Sport und Therapie, ohne dass man es als solches empfindet“ und „Das Training hier ist zwar kostenlos, aber nicht umsonst“, urteilen die Teilnehmer. Heute sind zwei Trainingseinheiten und Zeit für Gespräche eingeplant.



An Lachyoga-Übungen nimmt Marina Schöps (rechts) regelmäßig teil. Sie erheitern nicht nur, sondern fördern auch das Wohlbefinden, sagt sie. Zum Weltlachtag wurde im Brühler Garten laut und herzlich gelacht. Foto: Susanne Kay

## Kichern, wiehern und prusten

Erfurter Lachgruppe besteht seit einem Jahr – Frohsinn für die Gesundheit

Brühlervorstadt. (kay) Weltlachtag und keinen Grund zum Lachen? Das macht nichts. Es geht auch ohne Grund. Humor ist auch nicht nötig. Lachyoga ist Lachen ohne Grund: „Lachhaft“, urteilten zwei schmunzelnde Damen auf der Parkbank im Brühler Garten, die die komischen Übungen der kleinen Gruppe beobachteten. Kräftiges und lautes Lachen steht

dabei im Vordergrund verbunden mit Dehn-, Klatsch- und Atemübungen. Die Teilnehmer klopfen sich selbst auf die Schulter oder schimpfen ihr Gegenüber mit erhobenen Zeigefinger aus und lachen gleichzeitig. Das zunächst künstliche Lachen soll so zu einem echten Lachen werden.

Die Gelotologie, die Wissenschaft, die sich mit den

körperlichen und psychischen Auswirkungen des Lachens beschäftigt, beschreibt positive Auswirkungen: Stressabbau, Stärkung des Immunsystems und eine verbesserte Ausdauer und Atmung. Das Lachen kann sogar Schmerzen lindern.

Der Weltlachtag findet jährlich am ersten Sonntag im Mai statt. Verbreitet wurde das Lachyoga ab 1995 vom in-

dischen Arzt Madan Kataria. Das erste Treffen fand 1998 in Mumbai, dem ehemaligen Bombay, statt. Seit dem haben sich weltweit Lachgruppen gegründet. Vor einem Jahr hat sich in Erfurt eine Lachgruppe gegründet, die sich jeden 1. und 3. Montag um 18 Uhr im Stadtpark an der Ecke Robert-Koch-Straße trifft. Interessierte können jederzeit kostenlos teilnehmen.