

## Wo kann ich Lachen lernen?

Am besten lacht es sich in einer Gruppe, denn Lachen steckt an. Deshalb treffen wir uns ab Freitag, 23. September 2005, alle vierzehn Tage, freitags von 19.30 bis 20.30 Uhr. Bitte beachten Sie auch die Terminankündigungen unter News auf der Homepage [www.lachschule-regensburg.de](http://www.lachschule-regensburg.de)

Fitness-Zentrum Vita-Ferstl  
Raiffeisenstr. 19  
93077 Bad Abbach  
(direkt neben dem Edeka-Markt)

Buslinie 16; Haltestelle Kühberg

Bitte bringen Sie leichtes Schuhwerk oder dicke Socken mit

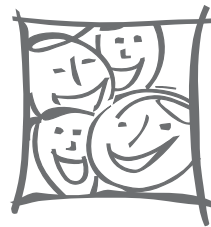
1 Lachstunde kostet 7 €  
11-er Karten sind für 60 € erhältlich.

Die Lachschule ist eine Initiative des **Verbandes der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.** und wird von ausgebildeten Lach-Yoga-Therapeuten/-innen geleitet.



## Kontakt

Dr. Christian Eisenschink  
Benzstr. 4  
93077 Bad Abbach  
Tel/Fax: 09405 / 49 89  
[christian.eisenschink@hoho-haha.de](mailto:christian.eisenschink@hoho-haha.de)  
[www.dr-eisenschink.de](http://www.dr-eisenschink.de)



**hoho-haha**

Verband der deutschen  
Lach-Yoga-Therapeuten e.V.

Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.  
An der Burg 3 • 53894 Mechernich  
Telefon 02256 - 95 84 11  
Telefax 02256 - 95 84 12  
[info@hoho-haha.de](mailto:info@hoho-haha.de) • [www.hoho-haha.de](http://www.hoho-haha.de)

# 1. Regensburger LACHSCHULE



fit und  
gesund durch  
regelmäßiges  
Lachen

## Warum Lachen?

Jeder macht es. Jeder mag es, alle kennen es, alle können es. Und fängt einer an, machen alle mit: Lachen! Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu lösen, macht fit und erfolgreich im Alltag. Und das Beste ist: Intensives Lachen verändert unser Denken und macht uns zu rundum positiv gestimmten Menschen. Lachen ist wesentlich mehr als nur „lustig“ sein. Wer viel lacht, ist glücklicher, erfolgreicher und gesünder, denn intensives Lachen „schaltet“ im Gehirn Glückssignale ein.



## Wie kann ich Lachen lernen?

Der Einstieg ist jederzeit möglich und erfordert keinerlei Vorkenntnisse; daher ist es für jung und alt, dick und dünn, groß und klein geeignet. Die Lach-Yoga-Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus einer Kombination von Atem- und Streckübungen, gemischt mit pantomimischen Lachübungen und Klatschübungen.

Jede einzelne Lach-Yoga-Übung hat ihren tiefen Sinn und spricht die verschiedensten Organe an. Ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus ist das Resultat. Damit das angenehme Gefühl, die glücklichen Momente anhalten, sollten Sie sich 1 x wöchentlich ein Lachtraining gönnen.



## Was ist Lach-Yoga?

Die Kombination von Lachen und Yoga wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Mumbai entwickelt. Er selbst hat Yoga studiert und in einer der „Popular Yoga Institutes“ in Mumbai unterrichtet. Als er einen Artikel mit dem Titel „Lachen ist die beste Medizin“ verfassen wollte, kam ihm die Idee einen Lach-Club in Mumbai zu gründen. Er ging in einen der öffentlichen Parks und fing an Witze zu erzählen. Die Leute lachten, kamen wieder, jedoch nach 2 Wochen war der Vorrat an guten Witzen erschöpft, so dass Dr. Kataria sich etwas Neues einfallen lassen musste, um die Leute, die ferngeblieben sind, zurückzuholen und zum Lachen zu bringen. Nur wie? Wenn das Lachen über Witze nicht mehr funktioniert, was dann? Warum nicht Lachen und Yoga miteinander verbinden? So entwickelte er verschiedene Lachübungen, die hauptsächlich auf der Tiefenatmung des Yoga basieren. Diese Methode ist eine „laute“ Sofortmeditation, die, wie jede Form der Meditation, ein Ausschalten des Intellektes bewirken soll.

