

Lach Dich wach

- ◆ **Mittwochs, 8:05 bis 9:00 Uhr,**
ca. 14-tägig
- ◆ **Termine 1. Halbjahr 2020**
8. und 22. Januar
5. und 19. Februar
4. und 18. März
1. April
- ◆ **Ort: Tanzhaus**
Goffartstraße 26
52066 Aachen
- ◆ **Kursgebühr:** 8 € je Stunde
- ◆ **Anmeldung**
Einfach per Telefon oder E-Mail.

Weltlachtag 2020



Sonntag, 3. Mai 20202

Lach-Yoga-Termine

Seminare

Gesundheitspflege mit Spaß

- ◆ Samstag, 29. Februar 2020
10:00 – 13:00 Uhr
- ◆ VHS Aachen, Peterstr. 21-25
Anmeldung bei der VHS Aachen:
Tel.: 0241 / 4792-0 oder
<https://vhs-aachen.de>

Entdecke die Kraft des Lachens

- ◆ Samstag 7. März 2020
10:00 – 13:00 Uhr
- ◆ Treffpunkt Luise
Weberstr. 6 R2, Aachen
Anmeldung beim Treffpunkt Luise:
<https://kursangebot.luisenhospital.de>

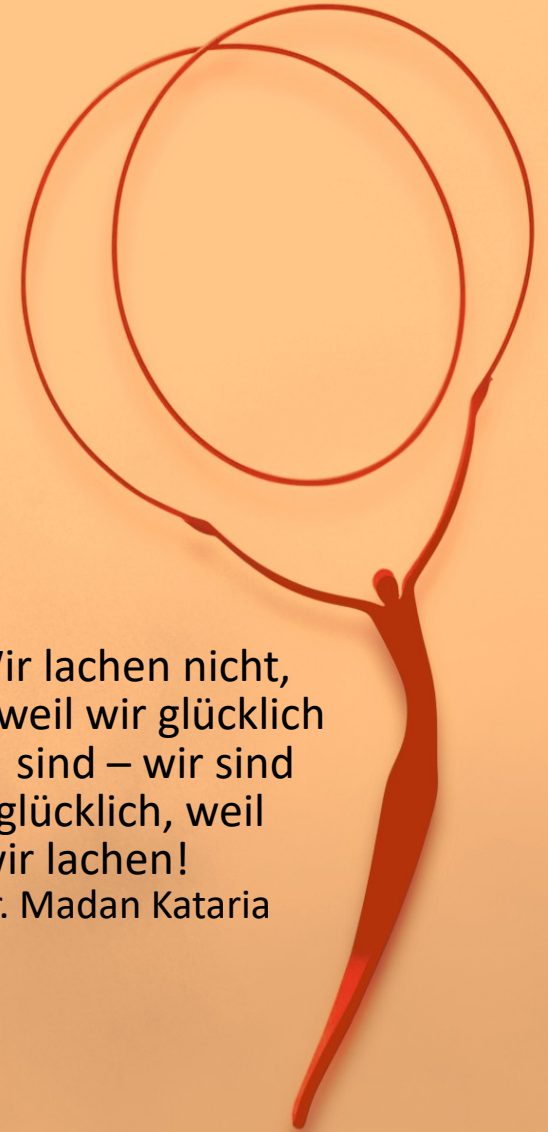
Kontakt

www.lachen-in-achen.de

- ◆ Dipl.-Ing. Anne Sentic
Lach-Yoga-Lehrerin (CLYT)
Tel.: 02471 134388
anne.sentic@online.de
- ◆ Dipl.-Psych. Gundula Krause
Lach-Yoga-Lehrerin (CLYT)
Tel.: 02471 8555
gundi.krause@yahoo.de

Lach-Yoga

in Aachen



Wir lachen nicht,
weil wir glücklich
sind – wir sind
glücklich, weil
wir lachen!
Dr. Madan Kataria

www.lachen-in-achen.de

Was ist Lach-Yoga?

- ◆ Lach-Yoga ist ein Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele.
- ◆ Es wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Maduri Kataria entwickelt.
- ◆ Es umfasst Entspannungs- und Atemübungen sowie spielerische und rhythmische Elemente.
- ◆ Die Übungen führen vom künstlichen ins echte Lachen.
- ◆ Es bietet Ihnen die Möglichkeit, wieder einmal richtig zu lachen, zu kichern ohne Ende, sich zu kugeln vor Lachen – ganz unabhängig von Ihrer jeweiligen Lebenssituation.



Warum das Lachen üben?

Lachen ist eine Quelle positiver Energie und Lebensfreude.

Und Lachen ist sehr gesund:

- ◆ Es setzt Glückshormone frei,
- ◆ stärkt das Immunsystem,
- ◆ verbessert die Sauerstoffzufuhr
- ◆ reguliert den Blutdruck
- ◆ aktiviert das Herz-Kreislaufsystem.

Regelmäßiges intensives Lachen, wie beim Lachyoga führt zu einem befreiten Gefühl, verbunden mit guter Laune, Entspannung und einer heiteren, positiven Lebenseinstellung.

Lach-Yoga – für wen?

Lach-Yoga ist für Erwachsene jeden Alters geeignet.*

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lach-Yoga spricht Menschen an, die

- ◆ mehr Freude und Heiterkeit in ihr Leben bringen möchten,
- ◆ eine einfache Methode zur Entspannung in Aktivität lernen möchten
- ◆ Freude an der spielerischen Begegnung mit anderen Menschen haben,
- ◆ sich trauen, einmal albern und ein bisschen verrückt zu sein.

Für die Teilnahme am Lach-Yoga sind lediglich bequeme Kleidung erforderlich und die Bereitschaft, sich auf die Übungen einzulassen.

Gut ist es, ein Getränk mitzubringen.

**Schwangere sowie Menschen, die vor weniger als drei Monaten operiert wurden oder die an akuten Herzerkrankungen oder an manischen oder schizophrenen Psychosen leiden, sollten kein Lach-Yoga ausüben.*