

LACHYOGA FÜR SENIOREN

„Wer sich freut, lebt leichter“, informiert Frau von Appen, die Yoga Therapeutin, die Runde.



„Lachyoga ist eine Erfindung Dr. Kataris aus Indien. Er wollte mittellosen Patienten ein Werkzeug in die Hand geben, sich in ihrer Krankheit selbst zu helfen.“

Lachen baut nicht nur Stress ab, reduziert die Schmerzintensivität sondern schützt auch vor Folgeerkrankungen. Jeder trägt also ein Teil seines eigenen Selbstheilungspotenzials in sich.

Auch wenn wir auf Befehl, sozusagen grundlos lachen, tut das unserem Körper wohl.“

In unserer Runde erspüren wir unsere Stimmung und begegnen uns mit einem freundlichen Lächeln. Frau von Appen lädt jeden von uns ein, ganzheitlich, der Freude zu begegnen. Wir atmen ganz bewusst, fühlen, wie der Brustraum sich weitet und wie Schritt für Schritt - der Kopf frei wird.

Freude kann auch leise sein. Aber an diesem Morgen erarbeitet sich jeder mit der Begleitung Frau von Appens, sein eigenes gut hörbares LACH - KRAFT - POTENTIAL. Erstaunlich, welche Töne in uns stecken!



EP



Ein Kollege fragt Reinhold: „Na, wie war's im Urlaub?“
Reinhold: „Genau, wie im Büro. Ich saß herum, tat nichts und wartete auf das Mittagessen!“

„Ich habe mich im Urlaub dreimal täglich eingeölt!“
„Hatten sie so viel Sonne?“
„Nein, aber der Regen lief dann besser ab!“