



April 2015

Mein Lachyoga-Weg begann im Oktober 2013. Ich befand mich in einer Rehabilitationsklinik, in der einmal wöchentlich Lachyoga angeboten wurde. Seit über 25 Jahren praktizierte ich bereits Yoga und hatte auch schon einmal davon gehört, dass es – neben vielen anderen Richtungen des Yogas - Lachyoga gibt. Nun bot sich mir die Gelegenheit, es näher kennenzulernen.

Schon nach wenigen Lachyoga-Sessions bemerkte ich, dass die positiven Wirkungen des Lachens nicht nur während der Übungen zu spüren waren, sondern auch in meinen Alltag einfließen. Meine Mundwinkel zogen sich noch schneller mal nach oben zu einem Lächeln oder Lachen, als vorher schon. Mir war klar: das möchte ich weiterhin regelmäßig üben, und ich machte mich auf die Suche nach einem Lachyoga-Angebot in meinem Wohnort. In einer Yogaschule wurde ich fündig, doch leider wurde Lachyoga hier nur einmal im Monat angeboten.

Zum Glück hatte ich in der Reha eine weitere Lachyoga-Begeisterte kennengelernt und mich mit ihr zusammen spontan zur Lachyoga-LeiterInnen-Ausbildung angemeldet. Im Dezember 2013 hielt ich mein Lachyoga-Leiterin – Zertifikat der Laughter Yoga International University in den Händen. Mein Plan war nun, selbst daran mitzuwirken, Lachyoga noch bekannter zu machen und zu verbreiten. Ich möchte die Lachyogawelle, die zu mir geschwappt ist, weiterschwappen lassen und möglichst viele Menschen darauf mitschwimmen lassen.

So machte ich mich auf die Suche nach einem geeigneten Raum und gab meine ersten Lachyoga-Sessions. Währenddessen wurden auch in meinem Wohnort Oldenburg mehrere Lachyoga-Leiterinnen ausgebildet. Zu dritt haben wir nun vor kurzem den *LOL – Lachclub Oldenburg* gegründet. Wir treffen uns einmal wöchentlich um Lachyoga zu praktizieren, wobei wir uns mit dem Anleiten abwechseln. Ich komme nun also in den doppelten Genuss, mich durch eine Lachsession leiten lassen zu können und auch andere damit zu erfreuen. Geben und nehmen – wunderbar!!!

Beste Grüße und ein Lachen!



Petra