

# GRÜßWORT VON Dr. Madan Kataria zur Feier des Weltlachtages, 03. Mai 2020 (Sonntag)

PRESSEMITTEILUNG

## In diesem Jahr feiern wir den Weltlachttag im Angesicht der Corona-Pandemie.

Zur Zeit benötigen wir Lachen mehr denn je. Da Schrecken und Finsternis im Moment in den Nachrichten dominieren, haben wir heute eine wirklich gute Nachrichten für dich. Am Sonntag, den 3. Mai 2020 feiert die Lachyoga Gemeinschaft mit ihren Familien und Freunden den Weltlachttag. So wie wir an jedem ersten Sonntag im Mai den Weltlachttag feiern. Dieser Tag ist ein ganz besonderer Tag, der dazu bestimmt ist, ein globales Bewusstsein für Gesundheit, Glück und Weltfrieden durch die tägliche Praxis von Lachyoga zu schaffen.

Lachyoga ist eine kraftvolle Technik, die in diesen herausfordernden Zeiten die Stimmung hoch halten kann. Denn Lachyoga basiert nicht auf Comedy. Es ist ein Übungsprogramm bei dem du lachen kannst, auch wenn dir nicht zum Lachen zumute ist. Unser Motto lautet: Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen.

Seit den Ausgangsbeschränkungen lachen Lachyoga-Mitglieder online und es hilft ihnen sehr. Zehntausende Menschen auf der ganzen Welt machen mit ihren Familien zu Hause Lachübungen und nehmen an Online-Lachyoga-Sitzungen über Zoom und Skype teil. Online-Lachstunden finden jede halbe Stunde statt und jeder kann kostenlos daran teilnehmen.

Hier sind Zoom Lachyoga-Clubs weltweit zu finden

<https://laughteryoga.org/zoom-laughter-club/>

Skype-Lachclubs findest du hier

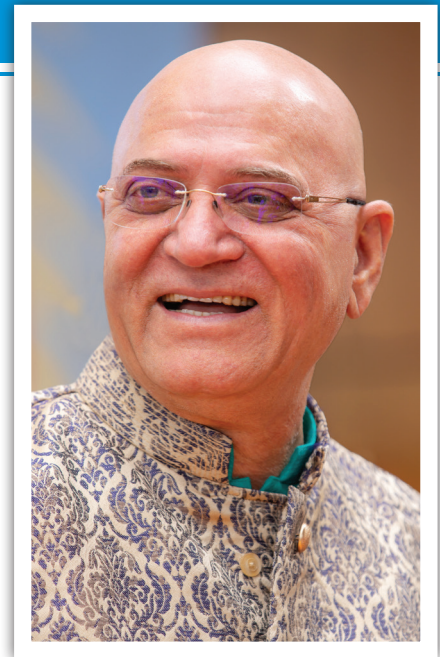
<https://laughteryoga.org/trainings/skype-laughter-club/>

10 bis 15 Minuten Lachyoga-Übungen können Stress abbauen, das Immunsystem stärken und den Geist in guter Stimmung halten. Mit den Lach- und Atemübungen kannst du die Immunabwehr und die Sauerstoffversorgung der Lunge verbessern und so Infektionen vorbeugen.

Die Lachclub-Bewegung wurde 1995 in Mumbai gestartet und hat sich inzwischen auf mehr als 110 Länder ausgeweitet. Lachen ist eine universelle Sprache, die wir alle ohne Sprachbarriere sprechen. Die kostenlosen, sozialen Lachclubs verbinden Menschen aus verschiedenen Kulturen und Ländern und bieten ein soziales Netzwerk im Zeichen der Fürsorge und des Austausches unter den Menschen.

Lasst uns alle an diesem verheißungsvoll Tag gemeinsam für eine Minute hinstehen, unsere Arme zum Himmel strecken und herzlich lachen. Damit senden wir positive Schwingungen,

Liebe und Frieden in diese Welt.



**Dr. Madan Kataria**

Begründer der Lachclubbewegung

Nashik, India, Indien