

Lachyoga mit Margarita Schubert

Freitag 18.09.2026 18:00 – 19:30 Uhr
Im Klanggewölbe Delitzsch

Lachyoga (Hasya-Yoga) ist eine ganzheitliche Methode, die Lachübungen mit Yoga-Atmung, Dehn- und Klatschübungen kombiniert, um grundloses Lachen zu fördern. Entwickelt von Dr. Madan Kataria, verwandelt es künstliches Lachen durch spielerische Elemente und Augenkontakt in der Gruppe in echtes Lachen. Es baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und fördert die Gesundheit.

Ursprung: 1995 von Dr. Madan Kataria in Indien entwickelt.

- Prinzip "Fake it, until you make it": Lachen kann unabhängig von der Situation bewusst erzeugt werden, und das Gehirn unterscheidet nicht zwischen „echtem“ Lachen und absichtlich initiiertem Lachen. beide setzen Glückshormone frei und senken Stresshormone.
- Ablauf: Eine Sitzung beginnt oft mit Klatschübungen (Aktivierung von Akupressurpunkten), Atemtechniken (ähnlich dem Pranayama) und Dehnübungen.
- Übungen: Sanfte körperliche Übungen unterstützen die Energie- und Atemzirkulation. Spielerische, pantomimische Übungen – wie der "Löwe" oder "scharfe Suppe essen" – regen zum Lachen an.
- Wirkung: 20 Minuten Lachen können so intensiv wie 40 Minuten Joggen wirken. Es fördert das Wohlbefinden, verbessert die Sauerstoffversorgung und löst Anspannungen.
- Soziale Interaktion: Gruppenübungen fördern Gemeinschaftsgefühl und steigern die Wirkung des Lachens.

Anmeldung: Margarita Schubert Praxis für Osteopathie, Yoga und Naturheilkunde, Roßplatz 7 in 04103 Leipzig | schubert@schubert-osteopathie.de | +491628494160 | www.schubert-osteopathie.de

Energieausgleich: 21 €