

## 8. Frauenbegegnungstag in Heppenheim

Für Samstag, den 26.11.2016 hatten Annegret und Margit, die Regionalen Frauenbeauftragten für den Kreis Bergstraße nach Heppenheim zu einem Treffen mit Lachyoga eingeladen.

Pünktlich um 14.00 waren 16 Frauen erschienen um sich erst einmal an der liebevoll dekorierten Kaffeetafel nieder zu lassen. Ausgesprochen leckere selbstgebackene Torten und Kuchen verführten zu einem ordentlichen Kalorienschub. Bereits zu diesem Zeitpunkt wurde sehr oft herzlich gelacht und natürlich viel geredet.

Bald darauf stellte sich Monika Roth, Lachyoga-Lehrerin nach Dr. Madan Kataria, Leiterin des Lachclubs Absteinach und der Lachschule Odenwald kurz vor und entführte uns mit ihrer Ukulele und einem kleinen Lied, bei dem alle kräftig mitsingen konnten, in einen anderen Raum.



Hier erhielten wir zuerst einmal einen Einführungskurs in das Thema Lach Yoga. Wo kommt das her, was wird damit bezweckt und wo überall weltweit wird das eingesetzt. Wie Lachen gegen Stress hilft, warum es gut für die Gesundheit ist und die Resilienz stärkt.

Wir alle kennen dies, wenn wir in geselliger Runde sitzen und plötzlich macht jemand eine witzige Bemerkung und alles lacht. Das löst eine Reaktion aus und es kommt vor dass auf einmal alle Beteiligten witzig werden und das Gelächter immer wieder aufbraust. Dass war dann ein toller Abend oder ein schönes Treffen und es bleibt lange Zeit in guter Erinnerung. Aber das war's dann erst mal!?

Bevor wir jetzt aber sozusagen auf Kommando lachten, machten wir zunächst einmal ein paar Atemübungen und begrüßten uns mit kräftigem Lachen. Wir bewegten uns in der Runde, wurden dabei lockerer und hörten auf die Anweisungen unserer Trainerin.

Ziemlich schnell kamen wir außer Atem und man konnte unser schallendes Gelächter bereits bis auf die Straße hören.

Die einzelnen Übungen wechselten sich ab mit kurzen Erholungsphasen in denen wir wieder ein paar einfache Lieder sangen.

Bei den einzelnen Übungen, wie z.B. der Besuch im Badezimmer um dort eine Lachdusche zu nehmen oder sich und andere mit Lachen zu bespritzen, stieg die Raumtemperatur erheblich an.

Nach der "Jubelparade" waren alle geschafft und wir durften zum Abschluss zur Erholung und Wiedererlangung unserer Kräfte eine Traumreise machen.



Es war ein tolles Geschenk, das uns die "Regionalen Frauenbeauftragten" an diesem Samstag machten. Es war ein Begegnungstag der ganz besonderen Art und wir haben uns vorgenommen das "Lachen" nicht so bald wieder zu vergessen. Herzlichen Dank dafür. Ha, Ha, Ho, Ho, yeah!!!!

Silvia Altmannsberger  
Offenbach 9

Gefördert durch die AOK – Die Gesundheitskasse Hessen.



Hierfür ganz herzlichen Dank! Auch allen, die zum guten Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.

Weitere Bilder zur Veranstaltung:



