

FIT LACH MIT

Titel

Lachabend am 16. September 2008

Leitung: Martha Tanzberger

Lach- und Atemtrainerin

Veranstalter

Verein Gesundes Tulln

Zielsetzung

Eine Minute Lachen wirkt wie zehn Minuten Joggen. Deshalb breitet sich nach dem Lachen oft ein Gefühl von angenehm erschöpft und entspannt aus – wie auch nach dem Laufen.

Zielgruppe

Wer ohnehin viel lacht und auch, wer bis jetzt noch nicht gelophil (= lachfreudig) ist, doch Lust auf Lachen bekommen hat.

Inhalt

"Die schwierigste Turnübung ist immer noch, sich selbst auf den Arm zu nehmen." Werner Finck (1902-1978), dt. Kabarettist u. Schriftsteller

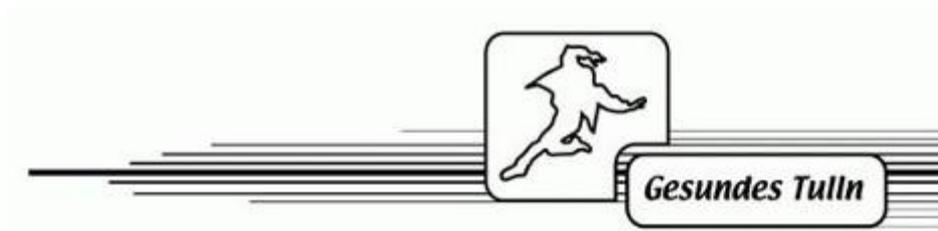
Heute schon gelacht? Ja? Gratulation!

Nein? Keinen Grund gehabt? Die gute Nachricht: Sie brauchen keinen Grund zum Lachen! Auch wenn es für Neulinge noch fremd klingt: Lachen OHNE Grund ist möglich und entspricht einem Sport.

Der Volksmund weiß einige Sprichwörter zum Thema Lachen, z.B.: "Lachen ist die beste Medizin" oder "Lachen steckt an". Das kann heutzutage wissenschaftlich bestätigt werden.

LACHEN

- reduziert die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol
- stärkt die Immunabwehr
- aktiviert die Atmung
- setzt Glückshormone frei
- entspannt die Gesichtsmuskel
- aktiviert das Herz-Kreislauf-System
- befreit die oberen Atemwege
- fördert den Stoffwechsel
- erhöht den Gasaustausch bei der Atmung
- führt zu Sauerstoffanreicherung im Blut
- fördert die Ausscheidung von Cholesterin
- "massiert" das Zwerchfell und regt so die Verdauung an
- lässt die Zahl natürlicher Killerzellen im Körper ansteigen
- aktiviert Botenstoffe, wie beispielsweise das Gamma-Interferon, das wiederum die Vermehrung von Tumorzellen hemmt, ...



Lachen setzt das Denken aus und ist dadurch eine wunderbare Möglichkeit, von Problemen Abstand zu gewinnen und abzuschalten. Lachen kann als laute Sofortmeditation gesehen werden und ist eine geniale Methode, dem Burn-out vorzubeugen. Dem ist vermutlich ein großer Anteil des Erfolges der weltweiten Lachbewegung zuzuschreiben.

Mittels Übungen aus dem Lach-Yoga, Improvisations-Arbeit, Atem- und Entspannungsübungen, Spielen, ... wurde das eigene Lachen geübt, trainiert - und jedenfalls genossen.



Lachen ist ein Geschenk an die Menschen. Dabei kommt es nicht darauf an, ob laut, schön oder aus dem Bauch heraus gelacht wird, sondern dass das eigene Lachen genossen wird.

Noch mehr Infos zum Thema Lachen gibt es auf www.fitlachmit.at