Pressemitteilung der VHS vom 20.01.2021

Lachyoga an der VHS Erftstadt

Wer lacht, entspannt – und verschafft sich eine positive Grundstimmung für den Alltag. Etwas, das man besonders in diesen Zeiten gut gebrauchen kann.

Lachen fördert sowohl unsere körperliche wie auch unsere psychische Gesundheit. Es setzt Glückshormone frei. Lachen macht uns kreativ, stärkt unser Selbstgefühl und ist eins der effektivsten Mittel gegen Stress, Sorgen und Verspannungen.

Lachen lässt sich sogar künstlich produzieren und üben. Dabei haben natürliches Lachen und künstlich produziertes Lachen denselben positiven Effekt auf Körper und Gemüt. Wie es geht, vermittelt der VHS-Kurs Lachyoga mit Ute Plaar, der am 13. Februar beginnt und an insgesamt 4 Samstagen jeweils von 15.00-16.00 Uhr stattfindet.

In der Gruppe praktiziert, steckt uns das Lachen der anderen an, es potenziert sich. Das gemeinsame Lachen schenkt uns Kraft, Lebensfreude und innere Ruhe – und ist auch ein bisschen verrückt. Im schlimmsten Fall macht es einfach nur gute Laune.

Der Kurs findet online über das meeting-Tool "zoom" statt. Die Erfahrung zeigt, dass selbst im digitalen Raum eine tolle Mitlachstimmung entsteht.

Nach der Anmeldung auf www.vhs-erftstadt.de bekommt man per Mail den Zugangslink für die Teilnahme. Fachbereichsleiterin Angelika Dötig hilft gerne, wenn jemand teilnehmen möchte, aber noch wenig oder gar keine Erfahrung mit Online-Kursen hat. 02235/409-275.