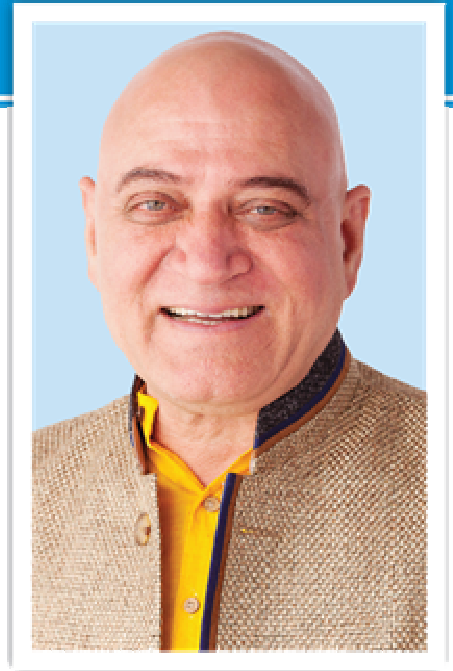


Botschaft von Dr. Madan Kataria Gründer des Lachyoga



Liebe Lachfreunde,

An jedem ersten Sonntag im Mai feiern wir den Weltlachtag. In diesem Jahr ist es etwas Besonderes, denn Lachyoga gibt es seit 20 Jahren! Seit seinem Beginn im Jahr 1995 verbreitete sich Lachyoga in 100 Ländern mit Tausenden von freien Lachclubs, die dazu beitragen, dass mehr Lachen und Freude in das Leben der Menschen kommt.

Lachyoga wird außerdem in Schulen, Akademien, Universitäten, Seniorenheimen, Einrichtungen für körperliche und geistig Behinderte, Gefängnissen und an vielen anderen Orten praktiziert.

Unser Ziel ist es, durch Lachen, Gesundheit, Glück und Weltfrieden zu bringen. Und die Formel dafür ist ganz einfach. Wenn Menschen glücklich und gesund sind, werden sie Frieden in der Welt schaffen. Denn Frieden im Innern bedeutet äußeren Frieden.

GESUNDHEIT

Lachyoga ist eine einfache, kosteneffektive Übung, um Stress zu verringern, das Immunsystem zu stärken und jede einzelne Zelle unseres Körpers mit Sauerstoff anzureichern. Wer jeden Tag lacht, wird nicht mehr so schnell krank, und chronische Krankheiten heilen schneller.

GLÜCK

Viele Menschen sind unglücklich, weil sie nach dem äußerlichen Glück suchen. Wir können nicht die äußeren Umstände an einem Tag ändern. Aber wir können unser inneres Gefühl verbessern. Die Änderung im Inneren ist der Schlüssel, um Änderungen der äußeren Welt zu erreichen. Lachyoga hat uns gelehrt, dass unser inneres Glück am einfachsten über das Lachen ohne Grund erreicht werden kann. Unser Slogan ist: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen.“

WELTFRIEDEN DURCH LACHEN

Lachen ist eine universelle Sprache, die wir alle sprechen. Indem wir überall in der Welt freie, unkommerzielle Lachclubs betreiben, schaffen wir eine weltweite Gemeinschaft von gesunden und glücklichen Menschen aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Wie eine erweiterte Familie.

Lasst uns eine Minute still stehen und herzlich lachend unsere Arme zum Himmel heben und eine positive Welle für Liebe und Frieden in diese Welt hinaus senden.