

Mit Lachen gesund bleiben

Atmen, Bewegen und Entspannung: Trainerin für Lachyoga bietet erste Kurse an

Daniela Münkel will ihre gute Laune mit anderen Menschen teilen und plant den ersten Lachyogakursus. Die eigene Lachschule in Hannover oder Langenhagen eröffnen zu können, das ist der Traum der einstigen Arzthelferin.

VON ANJA BARTELT

LANGENHAGEN. Milchshakelachen, Rasenmäherlachen oder Lachen wie ein Löwe – mit verschiedenen Methoden können Erwachsene lernen, wieder herzlich zu lachen. „Die Menschen ärgern sich zu viel und sind so gestresst, dass sie kaum noch lachen“, sagt Lachyoga-Trainerin Daniela Münkel. Statt sich über die Steuererklärung, den Chef oder andere Autofahrer zu ärgern, sollte darüber gelacht werden – „das hebt die Stimmung, schont die Nerven und ist gesund“, sagt Münkel mit Überzeugung. Um den Langenhangern das Lachen wieder näherzubringen, will die sie sowohl beim TSV Godshorn als auch beim DRK in Kaltenweide Lachyoga-Kurse anbieten.

Münkel ist zwar erst 38 Jahre alt, sie stellte sich jedoch schon die Frage nach dem Sinn des Lebens. „Ich habe mich gefragt, wofür ich eigentlich auf der Welt bin“, erzählt die zweifache Mutter. Ihr Beruf als Arzthelferin füllte sie zwar aus, Münkel wollte aber mehr. Sie entschloss sich dazu, Ausbildungen für Massagen und Lachyoga zu absolvieren. Außerdem ist sie Entspannungskursleiterin. Seit Kurzem ist sie selbstständig, hat ihren Beruf an den Nagel gehängt und sucht Menschen, die Lust zum gemeinsamen Lachen haben. „Ich möchte mit meinen Kursteilnehmern im Frühjahr im Eichenpark Lachyoga praktizieren“, sagt



Lachyogatrainerin Daniela Münkel zeigt das Milchshakelachen.

Bartelt

Münkel. Es werden Atem- und Lachtechniken, Entspannungsmethoden sowie Yogaübungen erlernt. Gleichzeitig werden Bauchmuskeln trainiert, und es wird viel Sauerstoff getankt. Aus zunächst künstlichem Lachen wird schnell natürliches Lachen, weiß die Lachyoga-Trainerin aus Erfahrung. „Hemmungen braucht niemand

zu haben“, sagt Münkel. „Wir lachen miteinander und niemals übereinander.“ Neben Berlin, München oder Stuttgart wünscht sich Münkel auch in Hannover oder Langenhagen eine Lachschule. „Ich hoffe, dass die Menschen wieder Lust zum Lachen entwickeln“, sagt die 38-Jährige.

Anmeldungen für Lachyoga

nimmt Münkel unter der Telefonnummer (05 11) 978 2278 entgegen. Nähere Informationen sind auf ihrer Internetseite www.touch4u.de nachzulesen. Am Sonnabend, 30. Januar, wird Münkel ab 15 Uhr eine kostenlose Stunde Lachyoga zum Kennenlernen beim TSV Godshorn, Hauptstraße 24a, geben.