

Lachen kann man lernen

„Selten so gelacht“, lautete das Fazit von Besucher der jüngsten Pulsschlagveranstaltung im Hellmigium. Die zertifizierte Lach-Yoga-Lehrerin Hedwig Koch-Münch hatte in der gemeinsamen Vortragsreihe von VHS und Hellmig-Krankenhaus am Mittwochabend erläutert, dass Lachyoga nicht nur gute Laune macht, sondern auch die Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

Wie man spontan und ohne Grund ins Lachen gerät, konnten die 20 Teilnehmer denn auch gleich ausprobieren. Wer tiefer in die Methode einsteigen möchte, hat ab kommenden Mittwoch, 15. November, Gelegenheit dazu. Dann bietet Hedwig Koch-Münch in der Reha Kamen direkt am Hellmig-Krankenhaus, Nordstraße 34, einen fünfwöchigen Kurs an – jeweils mittwochs von 19 bis 19.45 Uhr. Anmeldungen sind direkt bei der Kursleiterin unter Tel.: 02307 41227 möglich.