

# **Vortrag im Hellmig-Krankenhaus: Lachen ist die beste Medizin**

Alte Sprichwörter haben oft einen gültigen Kern. Das gilt auch für die Behauptung, dass Lachen die beste Medizin sei, so Lachyoga-Lehrerin Hedwig Koch-Münch. Wie man daran gezielt arbeiten kann, will sie im Rahmen der Pulsschlagreihe von VHS und Klinikum Westfalen am Mittwoch, 8. November, ab 18.30 Uhr im Hellmigium, dem Vortragsaal des Hellmig-Krankenhauses erläutern. Lachen könne dazu beitragen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. „Die Fähigkeit dazu kann man trainieren“, so Hedwig Koch-Münch. Yoga könne eine positive Haltung im Alltag unterstützen und helfen, mit mehr Lachen durch das Leben zu gehen. Wege dahin werden an diesem Abend aufgezeigt und können ganz praktisch erprobt werden. Die Teilnahme ist kostenlos.