



Warum tust du das?

## Morgens zu lachen beeinflusst den Tag positiv

### Wie kamen Sie zum Lachyoga?

In einer belastenden Lebensphase suchte ich nach Entspannungsmöglichkeiten, um wieder in meine Kraft und Lebensfreude zu kommen. Nachdem ich Lachyoga ausprobiert hatte, war ich überrascht, wie entspannt ich danach war und wie mein sorgenvolles Gedankenkarussell zur Ruhe kam. Diese Erfahrung wollte ich gerne anderen Menschen weitergeben – das tue ich nun seit über 14 Jahren.

### Können Sie positive Auswirkungen auf den Körper nennen?

Beim Lachen wird die Produktion von Stresshormonen gehemmt und es werden sogenannte Glückshormone ausgeschüttet. Schmerzen können reduziert werden, das Immunsystem wird stimuliert und das Herz-Kreislauf-System gekräftigt. Und der ganze Körper wird mit

frischem Sauerstoff versorgt, was uns energievoll für den Alltag macht.

### An wen richtet sich Lachyoga und was macht man dabei?

Lachyoga richtet sich an alle Menschen, die ihr Wohlbefinden steigern möchten und zum Lachen und zur Heiterkeit bereit sind. Beim Lachyoga werden Lachyoga-, Atem- und spielerisches Verhalten miteinander kombiniert.

### Kann man denn einfach ohne erkennbaren Grund lachen?

Lachyoga ist Lachen ohne Grund und es bedarf eigentlich nur der Erlaubnis, sich selbst Gutes zu tun. Man kann sich z. B. schon morgens im Spiegel liebevoll anlächeln, sich aufmunternd lachend auf die Schulter klopfen, sich einmal krumm- und schiefachen ... das beeinflusst den ganzen weiteren Tag positiv. Sie können auch



das kostenlose Lachtelefon anrufen. Es ist täglich zu erreichen und einer von 80 ehrenamtlichen Lachprofis steht für ca. drei Minuten zum Lachen parat! (Tel.: 05031 5194380 / [www.lachtelefon.de](http://www.lachtelefon.de))

### STECKBRIEF

**Name:** Sabine Heimes-Freesemann

**Beruf(-ung):** Lachyoga- und Humortrainerin

**Projekt:** Durch Lachyoga mehr Freude ins Leben bringen

**Im Netz:** [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

### Impressum

Herausgegeben von:

Ulrich Walter GmbH / Lebensbaum  
Dr.-Jürgen-Ulderup-Straße 12  
49356 Diepholz

Geschäftsführer: Hans-Ulrich Schatz  
Telefon: +49 (0)5441 9856-0  
E-Mail: [magazin@lebensbaum.de](mailto:magazin@lebensbaum.de)

Anzeigen: Heike Schlachter,  
[anzeigen@lebensbaum.de](mailto:anzeigen@lebensbaum.de)  
[www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de)

Redaktion: Laura Dopp (V. i. S. d. P.),  
Vanessa Ranft, Christiane Repenning

Gestaltung: [www.hakotowi.com](http://www.hakotowi.com)  
Lektorat: [www.compas-uebersetzungen.de](http://www.compas-uebersetzungen.de)  
Druck: Rießelmann Druck & Medien GmbH  
Industriering 4, 49393 Lohne  
[www.riesselmann-druck.de](http://www.riesselmann-druck.de)

Erscheinungsweise: 4x jährlich  
Auflage: 85.000

Druck mit mineralölfreien Farben  
Klimaneutralstellung nachvollziehbar mit der  
ID-Nr. 23153089 unter: [www.klima-druck.de](http://www.klima-druck.de)



## Sie wollen nichts verpassen? Unser Abonnement.

Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße & Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ & Ort: \_\_\_\_\_

ggf. bisherige PLZ: \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie mir das Magazin **Der Lebensbaum** künftig im kostenlosen Direkt-Abonnement.

Ich bin bereits Abonnent:in des Magazins **Der Lebensbaum** und habe eine neue Adresse.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bitte an:  
Lebensbaum, Postfach 1269, 49342 Diepholz

Oder mailen Sie uns Ihren Abo-Wunsch an:  
[magazin@lebensbaum.de](mailto:magazin@lebensbaum.de)

follow us on:  
[www.facebook.com/Lebensbaum](https://www.facebook.com/Lebensbaum)  
[www.instagram.com/lebensbaum\\_de](https://www.instagram.com/lebensbaum_de)  
[www.pinterest.de/Lebensbaum](https://www.pinterest.de/Lebensbaum)



DE-ÖKO-001

