

**Kolpingstadt Kerpen  
Pressestelle**  
Jahnplatz 1  
50171 Kerpen  
Postfach 2120  
50151 Kerpen  
Telefon (02237) 58-382  
Telefax (02237) 58-350  
presse@stadt-kerpen.de  
www.stadt-kerpen.de

Kerpen, 05.3.2015

## **Wer lacht mit? Zukünftiger „Lachclub“ sucht Gleichgesinnte**

Gehen Sie zum Lachen in den Keller oder gehören Sie zu den Menschen, die gerne und häufig herzlich lachen? Lachen ist gesund, aber warum das so ist, wissen die Wenigsten. Beim Lachen werden Dutzende von Muskeln im ganzen Körper aktiviert, Körper und Gehirn mit Sauerstoff versorgt und die lassen Glücksgefühle entstehen. Man fühlt sich einfach gut!

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk und dem Kerpener Netzwerkbüro wird seit einiger Zeit „Lachyoga“ in Kerpen angeboten, für das noch Menschen Mitmachen und Mitlachen gesucht werden. Ziel ist die Gründung eines „Lachclubs“.

Lachyoga ist eine Kombination aus Klatschen und Atemübungen, bei der das Lachen aktiviert und trainiert wird. Groß geschrieben wird dabei der Spaßfaktor. Nach einer Lachyogastunde fühlen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie neugeboren und nehmen die Heiterkeit mit nach Hause!

Geleitet wird das Lachyoga von einer ausgebildeten Trainerin.

Termine:

19. März, 16. April, 28. Mai, 18. Juni, 16. Juli, 20. August von 9:30 bis 11:00 Uhr

Im Jugendzentrum, Kölner Str. 27, 50171 Kerpen

Kosten: € 8,00 pro Termin

### **Weitere Informationen:**

Netzwerkbüro: Birgit Große-Wächter,

Tel. 02237-58145 oder 0160-9232 1481 oder [BGrosse-Waechter@stadt-kerpen.de](mailto:BGrosse-Waechter@stadt-kerpen.de)