

Lachen ist gesund Die 1. Lange Nacht des Lachens



Foto: Angela Mecking

Es ist kein Witz: Der erste Sonntag im Mai ist Weltlachttag. 1998 vom ersten Lachklub, einer psychotherapeutischen Selbsthilfegruppe in Bombay organisiert, findet der Weltlachttag seine Anhänger inzwischen in vielen Städten auf der ganzen Welt. Im Jahre 2001 hat die UNO diesen Trend aufgegriffen und den 6. Mai zum Tag des Lachens erklärt und dies damit begründet, dass Lachen sechs konstruktive Dimensionen besitzt: es

macht gesund, es macht schön und erotisch, es macht selbstsicher, es macht erfolgreich, es löst Konflikte und es gibt Ansehen und Einfluß. Jede Menge Grund zum Lachen also und doch lachen Erwachsene laut Untersuchungen nur durchschnittlich 15, Kinder allerdings bis zu 400 mal am Tag. Wer das ändern will, kann das „Lachen ohne Grund“ trainieren, so wie es der Vater der Lach-Bewegung Dr. Madan Katari vorgemacht hat. Der indische Arzt gründete im Park von Bombay den ersten Lach-Club und entwickelte das Lach-Yoga.

In diesem Jahr erfaßt es auch die Fischerinsel. Im KREATIVHAUS beginnt am Abend zuvor die 1. Lange Nacht des Lachens. „Fünf vor acht – Deutschland lacht“ heißt es um 19.55 Uhr auf der Inselbrücke. Mit Party, Tanz und natürlich jeder Menge Lachen geht es dann im KREATIVHAUS weiter. Komische Filme, Geschichten und sogar ein Lachmarathon stehen auf dem Programm. Wer will, kann sich auch in den Schlaf lachen

und die Nacht hier verbringen, um am nächsten Tag fit zu sein für das bunte Treiben des Weltlachtages am 07. Mai. Um fünf vor acht heißt es wieder „Deutschland lacht – im Pyjama“. Nach einem Lachfrühstück stehen dann eine Lachfahrt auf einem historischen Dampfer, eine Mittagessen mit Lachsuppe und Kichererbsen, Kinder-Lachyoga mit Lachulus aus Köln, eine Laughparade, der lebende Lachsack Josef Alberts aus Krefeld und einige Überraschungen auf dem Programm. Ein Highlight zum Abschluss: um 16.00 Uhr gibt es unter dem Motto „Lachen verbindet und schafft Frieden“ ein Weltlachen mit allen Nationen und dem Lachchor „Krumm und Schief“.

Sie sind herzlich eingeladen, an diesen fröhlichen Veranstaltungen teilzunehmen. Die lange Nacht des Lachens beginnt um 19.00 Uhr, der Eintritt kostet 7 Euro, der Besuch des Weltlachtages ist bis auf die Dampferfahrt kostenlos.

Lachprogramm

Die Initiative „Hauptstadt lacht“ lädt ein

Samstag, 06. Mai 2006

19.00 Uhr, Beginn
19.55 Uhr, "Fünf vor Acht – Deutschland lacht"
20.00 Uhr, Lach & Tanz Party mit Lachyoga und DJ

Sonntag, 07. Mai 2006 – Weltlachttag

07.55 Uhr "Fünf vor Acht – Deutschland lacht im Pyjama"
08.00 Uhr Lach-Frühstück
10.00 Uhr Lachyoga
11.00 Uhr Lachfahrt auf historischen Dampfern – mit Lachsack ausschütten
12.00 Uhr Mittagessen... mit Lachsuppe & Kichererbsen
13.00 Uhr Lach-Masken basteln für Kinder & Co
14.00 Uhr Laughparade
15.00 Uhr Kinder-Lachyoga mit Lachulus aus Köln (Musikshow für Kinder)
16.00 Uhr Abschluss-Highlight: Lachen verbindet und schafft Frieden – Weltlachen mit allen Nationen und dem Lachchor "Krumm und Schief"
17.00 Uhr Ende gut..
19.55 Uhr "Fünf vor Acht - Deutschland lacht weiter"... zu Hause... mit der Familie... den Nachbarn... die Aktion ist gestartet!!

Neuer Anfängerkurs Spanisch

Buenos dias, cómo está usted?

Woran denken Sie, wenn Sie Spanisch hören? An Flamenco, an Wein, an die Sonne?

Sicher nicht ans Vokabeln pauken und Grammatik lernen! In unserem neuen Kurs erlernen Sie die Sprache spielerisch! Die Sprechfertigkeit steht im Mittelpunkt. Sie erlangen die Fähigkeit zur Verständigung in Alltagssituationen. Grammatik ist unumgänglich, steht aber nicht im Vordergrund.

freitags: 11.00 – 12.30 Uhr
Leitung: Luis Berrios
Kosten: 18,- Euro
für 10 Termine

Anmeldung unter 238091-44
bei Angela Schröder

