

Naturheilverein: Lachyoga im Bürgerhaus sorgt für Begeisterung

Ein Abend voller Gelächter

VIERNHEIM. Der Naturheilverein Viernheim, Weinheim und Umgebung sorgt mit seinem Jahresprogramm immer wieder für eine Überraschung. Von der Veranstaltung „Lachyoga“ im kleinen Saal des Bürgerhauses waren die zahlreichen Teilnehmer hell begeistert. Als Referentin stellte die stellvertretende Vorsitzende Ingelore Bonfert Monika Roth vor. Sie ist Leiterin der Lachschule Odenwald in Absteinach, wo sich auch der erste und bisher einzige Lach-Club des Odenwalds befindet. Dass Lachen gute Laune schafft, wissen die Menschen schon seit ewigen Zeiten. Inzwischen haben Wissenschaftler auch nachgewiesen, dass Lachen zur Therapie werden kann. Zu keiner anderen Zeit werden so viele Glückshormone aktiv wie bei herzhaftem Lachen. Davon profitiert das gesamte natürliche Potenzial des Menschen. Da Lachen hochgradig ansteckend ist, kann diese Therapie immer wieder von mehreren Menschen genutzt werden.



Auch bei der Verabschiedung der Referentin Monika Roth wurde noch herzlich gelacht (v.l.): Manfred van Treek, Monika Roth, Ingelore Bonfert. BILD: H.T.

Anfängliche Zweifel

Monika Roth hat die Fähigkeit ansteckenden Lachens in ihrer Lachschule und im Lach-Club bisher schon über 3000 Menschen im Alter von fünf bis 95 Jahren vermittelt. „Lache dich frei!“ forderte sie die Teilnehmer dieser Lachyoga-Lektion auf. Natürlich aufrichtig vor Beginn der Veranstaltung manche Teilnehmer Zweifel, ob man wirklich ohne Grund schallend lachen kann. Doch sie wurden im Verlauf der nächsten beiden Stunden überzeugt, dass dies möglich ist und zur überschäumenden Begeisterung führt. Auch der Vorsitzende Manfred van Treek, der bei allen Übungen, Spielen und Liedern mitmachte, bestätigte den erfolgreichen Verlauf dieser Lachyoga-Lektion.

Bei flottem Swing flanierten die Teilnehmer durch den Saal, um sich bei bester Laune zu begegnen. Man

war gespannt, was nun alles passieren würde, um herzlich lachen zu können. Immerhin erfuhren die Aktiven, dass man bei Lachyoga die dreifache Kalorienmenge verbraucht, dass man sogar einen regelrechten Lachmuskelkater bekommen kann, dass die Atemwege frei werden und das Zwerchfell gestärkt wird.

Es begann mit einem freundlichen Lächeln beim musikalischen Auftakt, ehe für die weiteren Lektionen ein großer Kreis gebildet wurde. Nun folgten Phasen mit gemeinsamen Rufen und Händeklatschen, Konzentrations- und Beugeübungen, ein Versteckspiel mit den Händen. Zunächst wurde angegeben, an welcher Stelle laut gelacht werden sollte, doch allmählich kam System in diese Folge mit Partnerübungen. Dabei ergab sich, dass an bestimmten Stellen ohne Aufforderung laut gelacht wurde. Da merkte man, wie schnell das Lachen andere Personen ansteckt. Man empfand die Übungen und Spiele nun tatsächlich sehr komisch und machte begeistert mit, als Freiwillige die Huldigungen eines Spallers entgegennahmen. Schließlich warf man mit Bällen, die es gar nicht gab, man „schüttete“ der

Nachbarin, dem Nachbar sozusagen eine Handvoll Lachen ins Gesicht. Immer wieder wiederholte die Gruppe die Begeisterungsrufe, mit denen dieser Abend „Lachyoga“ begann. Auch die häufige Wiederholung simpler Liedtexte löste schallendes Lachen aus.

„Lachen mit Anlauf“

Natürlich entsprachen die Übungen den Yogavorgaben, hier jedoch bei der Begleitung mit Gruppenspielen und Gesang wurden sie auch Auslöser fröhlichen Lachens. Dazu lud auch ein Kanon ein, den die Referentin mit der Gitarre begleitete. Monika Roth nannte dieses Wechselspiel „Lachen mit Anlauf“. Natürlich entsprachen die Teilnehmer hatten Matten und Decken ausgelegt. Im Saal wurde es immer dunkler. Bei diesem Dämmerlicht begann Monika Roth mit einer Lesung. Nach den Lachsätzen vorher war nun erholsame Stille im Raum. Das Lachyoga klang mit einer meditativen Entspannung aus.

Vorsitzender Manfred van Treek dankte der Referentin Monika Roth für ihre heitere Vermittlung der therapeutischen Vorträge bei der Anwendung von Lachyoga. H.T.

VORSCHAU DER VEREINE

Frauenchor 1947

■ **Singstunde:** Am Freitag, April, ist um 19 Uhr Singstunde im Pfarr- und Jugendheim St. Marien.

■ **Restzahlung:** Die Restzahlung der Mehrtagesfahrt soll bis 29. April erfolgen.

Billard-Club

■ **Landesmeisterschaften:** Wieder werden die Landesmeisterschaften des Billard-Verbands Baden-Württemberg in der Disziplin „Dreiband kleines Billard“ beim Viernheimer Billard-Club ausgerollt. Acht Spieler von Billardvereinen aus Freiburg, Karlsruhe, Pforzheim und Stuttgart haben sich für die Endrunde um die Landesmeisterkrone qualifiziert. Das Finalturnier beginnt am kommenden Samstag, 30. April, um 10 Uhr im Foyer des Viernheimer Bürgerhauses.

Siedlergemeinschaft

■ **Vorstandssitzung:** Die Vorstandssitzung für den Monat Mai findet am Dienstag, 3. Mai, um 19 Uhr im Siedlergemeinschafts-Haus statt. Bitte um Vollzähligkeit.

■ **Gartenwettbewerb:** An alle, die sich für den Gartenwettbewerb 2016 angemeldet haben, folgende Info: Am Samstag, 7. Mai, ab 9 Uhr werden die Beauftragten K. Nickel und Fritz Gaa die Pflanzen im Garten einpflanzen. Bitte die Beete oder Töpfe vorbereiten.

■ **Reise:** Vom 18. bis 20. Mai findet ein Dreitageausflug der Pfarrei St. Hildegard-St. Michael für Seniorinnen und Senioren (60 plus). Für den Ausflug an die Mosel sind noch einige Plätze frei. Wer Interesse hat und mehr Informationen möchte, kann sich bei Waltraud Bugert, 06204/6011517. Sie sendet dann gerne die Unterlagen zu.

■ **Vortrag:** Alle Mitglieder der Siedlergemeinschaft sowie alle Einwohner der Stadt sind zu einem Vortrag am Samstag, 30. April, um 10 Uhr im Siedlergemeinschafts-Haus in der

Adolf-Damaschke-Straße eingeladen. Fachberater Herr Breidbach zu spricht zu dem Thema „Hecken im Garten und Nachbarrecht in Hessen“.

ADFC Ortsgruppe

■ **Gebrauchtradmarkt:** Am Samstag, 30. April, veranstaltet die ADFC Ortsgruppe Viernheim von 10 bis 13 Uhr einen Fahrrad-Gebrauchtradmarkt mit Codierung auf dem Apostelplatz. Beim Gebrauchtradmarkt kann jeder sein gebrauchtes Fahrrad, Fahrradzubehör oder Fahrradteile zum Verkauf anbieten. Standgebühr wird keine erhoben. Über eine Spende freut sich der Verein.

Sänger-Einheit 1872

■ **Tanz in den Mai:** Es ergeht die herzliche Einladung zum Tanz in den Mai am Samstag, 30. April, ab 19 Uhr in der Vereinshalle am Alten Lampertheimer Weg. Für Essen und Getränke ist gesorgt. Der Eintritt kostet einen Euro.

■ **Arbeitsinsätze:** Zum Aufbau am Samstag, 30. April, treffen sich die Helfer um 10 Uhr in der Vereinshalle. Der Abbau findet am Sonntag, 1. Mai, um 10 Uhr statt.

Leben mit und nach Krebs

■ **Gruppentreffen:** Das nächste Gruppentreffen findet am Montag, 2. Mai, um 9 Uhr im Restaurant Schwyzer Hüsl, Max-Planck-Straße 22, in Viernheim statt.

Sportschützenverein

■ **Jahreshauptversammlung:** Die Jahreshauptversammlung findet am Freitag, 29. April, um 19 Uhr im Schützenhaus, 1. Begrüßung und Eröffnung der Hauptversammlung 2016, 2. Jahresbericht des 1. Vorsitzenden, 3. Bericht des Schriftführers, 4. Bericht des Schatzmeisters, 5. Bericht der Kassenprüfer, 6. Bericht des Sportwarts, 7. Entlastung des Vorstands, 8. Instandsetzung und Erneuerung der Schießstände – Planung und Finanzierung, 9. Anträge

an die Hauptversammlung, 10. Verschiedenes, 11. Ehrungen, 12. Siegereichende Vereinsmeisterschaften.

■ **Training:** Freitag, 29. April: 19 Uhr Jahreshauptversammlung im Schützenhaus/Ehrungen; Samstag, 30. April: Arbeitsdienst: Siehe Ausgang im Schützenhaus, 15 bis 18 Uhr Bogentraining im Freien; Sonntag, 1. Mai: allgemeines Training 9 bis 12 Uhr.

■ **Vatertag:** Am 5. Mai ist von 9 bis 18 Uhr Vatertag bei den Viernheimer Schützen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Geböllert wird um 11 Uhr, 13 Uhr und 15 Uhr. Getränke und Verpflegung gibt es im Schützenhaus und im großen Zelt.

Verein Brücke

■ **Großeltern-Kind-Projekt:** Das Großeltern-Kind-Projekt betreut regelmäßig freitags von 9 bis 12 Uhr Kinder ab circa einhalb Jahren in der SBS (Senioren-Begleitschicht) am Schillerplatz 4, Telefon 91 25 95. Zur Zeit stehen wieder einige freie Plätze zur Verfügung. Infos bei Frau Holl (Tel. 57 37) oder im Büro über den Anrufbeantworter (01575/4 82 33 41) unter Angabe der Telefonnummer. Eine Rückmeldung erfolgt baldmöglichst. Wer möchte, kann freitags einfach mal vorbeischauen.

Seniorenbegegnungsstätte

■ **Termine:** Freitag, 29. April: Um 14.30 Uhr ist Kaffeehaus- und Tanzmusik. Es spielen die Herren Ferlinz, Herschel und Wolf. Sonntag, 1. Mai: Um 14.30 Uhr ist Kaffeehaus- und Tanzmusik. Es spielen die Herren Störz und Weidner.

Verein chaiselongue

■ **Jahresprogramm:** Samstag, 30. April: Berliner Compagnie; Sonntag, 22. Mai: Vullingoma; Freitag, 3. Juni: Thommie Bayer, 15. und 16. Juli: Weiße Nacht; Freitag bis Sonntag, 7. bis 9. Oktober: 4. Viernheimer Gitarrentage; Sonntag, 4. Dezember: Lerol & Herzer.

Nach einem umfangreichem Umbau präsentieren wir uns im neuen Gewand. Wir freuen uns, Sie in unserem neu renovierten Friseursalon begrüßen zu dürfen.

Zum 20. jährigem Jubiläum laden wir Sie herzlich am **Sonntag dem 1. Mai 2016 ab 15:00 Uhr** zu einem kleinen Umtrunk ein. Ihr Team V&L Lucchese ehemals Hairfashion Lucia Lucchese

V&L Lucchese die Meisterfriseur Wilhelmstraße 74, 68623 Lampertheim Telefon 06206/59103

Bestattungen

Donnerstag, 28. April 2016

Friedhof Biblis
Fatsis, Dimitrios, 74 Jahre 13.30 Uhr
Trauerfeier mit Urnenbeisetzung

Waldfriedhof Viernheim
Kiss, Anna, geb. Adler, 89 Jahre 13.00 Uhr

Freitag, 29. April 2016

Waldfriedhof Lampertheim
Heiss, Mathias, 77 Jahre 11.00 Uhr
Trauerfeier mit Urnenbeisetzung

Friedhof Bobstadt
Seib, Marianne, geb. Koch, 74 Jahre 11.00 Uhr
Trauerfeier mit Urnenbeisetzung

Waldfriedhof Viernheim
Eckert, Paul, 96 Jahre 10.00 Uhr

Friedhof Bürstadt
Kusicka, Agnes Josefa, geb. Hemel, 92 Jahre 13.00 Uhr
Beisetzung

Friedhof Biblis
Hennes, Peter, 84 Jahre 11.00 Uhr
Beisetzung

Spenden statt Geschenke...

Ob bei Hochzeiten, Jubiläen, Geburtstagen oder Betriebsfesten: Zeigen Sie Herzl! **Bitten Sie Ihre Gäste um Spenden** für die SOS-Kinderdörfer. Danke!



SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

Tel.: 0800/5030600 (gebührenfrei)
IBAN DE22 4306 0967 2222 2000 00
BIC GENO DE 33 GLS

www.sos-kinderdorfer.de

Bestattungen

Donnerstag, 28. April 2016

Friedhof Biblis
Fatsis, Dimitrios, 74 Jahre 13.30 Uhr
Trauerfeier mit Urnenbeisetzung

Waldfriedhof Viernheim
Kiss, Anna, geb. Adler, 89 Jahre 13.00 Uhr

Freitag, 29. April 2016

Waldfriedhof Lampertheim
Heiss, Mathias, 77 Jahre 11.00 Uhr
Trauerfeier mit Urnenbeisetzung

Friedhof Bobstadt
Seib, Marianne, geb. Koch, 74 Jahre 11.00 Uhr
Trauerfeier mit Urnenbeisetzung

Waldfriedhof Viernheim
Eckert, Paul, 96 Jahre 10.00 Uhr

Friedhof Bürstadt
Kusicka, Agnes Josefa, geb. Hemel, 92 Jahre 13.00 Uhr
Beisetzung

Friedhof Biblis
Hennes, Peter, 84 Jahre 11.00 Uhr
Beisetzung

Traueranzeigen

Besuchen Sie uns in einem unserer Kundenforen. Wir beraten Sie gerne. Die Adresse und Öffnungszeiten finden Sie auf Seite 1.

Ich ♥ meinen Job

Finden auch Sie Ihren Traumjob!
Über 20.000 Stellen in der Region warten auf Sie.

Die GRÖSSTE STELLENsuche DER REGION

job morgen.de

Jetzt iPhone-App runterladen:

App Store