

ELLEN MÜLLER

**Zum Glück gibt es Lachen.**

**Lachyoga – der Weg zur heiteren Gelassenheit.**



SACHBUCH

Signum: Wien 2008

Euro 14,95

186 Seiten

Rezensent: Hubert Teml

„Lachen ist die beste Medizin“ weiß bereits der Volksmund. Auch „willentliches Lachen“, wie es Lachyoga anregt, wirkt sich heilsam auf körperliche wie seelische und geistige Gesundheit aus. Dies hat die Autorin über den Begründer des Lachyogas, Madan Kataria, selbst erfahren und ihre Gesundheit sowie eine positive Lebenseinstellung zurück gewonnen. Mit ihren erfolgreichen Lachseminaren ist sie eine Pionierin für die „universelle Sprache des Lachens“ geworden. So paradox es klingen mag, angeleitete Übungen zum Lachen erzeugen eine Komik, die Lachen geradezu herauslocken und gelassener machen. In diesem anregend geschriebenen Buch legt Ellen Müller ihre Erfahrungen nieder, wobei sie grundlegende Aussagen über die förderliche Wirkung des Lachens sowie zahlreiche Übungen, Tipps und Geschichten bietet, die zum Lachen – auch zum Nachdenken – anregen. Das Buch dürfte besonders für Personen in pädagogischen und heilenden Berufen sowie für Trainer, Berater oder Coaches interessant werden, sofern sie selbst heitere Gelassenheit stimmig leben können. Lächeln Sie – jetzt!

Prof. Dr. Hubert Teml, Pädagoge, Psychotherapeut, Supervisor und Autor [www.templ.at](http://www.templ.at)