

IHR KONTAKT



SUSANN REICHERT (suf)

05171/406-142

s.reichert@paz-online.de

Sparpaket für Sievershausen

SIEVERSHAUSEN. Die Stadt Lehrte muss sparen – deshalb hat der Sievershäuser Ortsbürgermeister Hans-Egon Seffers (SPD) in der Ortsratsitzung ein Maßnahmenpaket mit 76 Punkten vorgelegt. Die Verwaltung soll prüfen, ob diese in Zukunft noch leistbar sind.

Zum Beispiel soll geprüft werden, ob die Aussegnungshalle neben dem Sievershäuser Friedhof entbehrlich ist. Hier fiel innerhalb von fünf Jahren ein Fehlbetrag von fast 2500 Euro an. Ratsherr Karl-Heinz Festerling (SPD) war der Auffassung, dass bei geringfügiger Kostenreduzierung ein Ausgleich erzielt werden müsste.

Vorgeschlagen wird zudem, Konzessionsabgaben vom Peiner Wasserzweckverband zu erheben. Dabei geht es nach vorläufigen Berechnungen um 125 000 Euro pro Jahr. Für die betroffenen Bürger würde der Wasserpreis dann um die Konzessionsabgabe höher liegen als bei den Bürgern der Lehrter Kernstadt.

Fitness-Training für die Lachmuskeln

Lachyoga soll gegen Depressionen helfen / Schnupperstunde morgen in Mehrumer „Sinfonie“



Marion von Appen bietet Lachyoga-Kurse an – neuerdings auch in Mehrum.

MEHRUM. „Ha, ha, hohoho“ schallt es vielstimmig durch den Trainingsraum unter dem Dach der „Sinfonie“. Hauptsache, alle lachen – oder tun zumindest so. „Schon wenn man künstlich die Mundwinkel nach oben zieht, setzt das Glückshormone frei“, sagt die Entspannungspädagogin Marion von Appen.

Also kreischen die Teilnehmerinnen in imaginäre Handys, fahren grinsend auf ein- gebildeten Fahrrädern, winkeln sich gegenseitig zu und klatschen sich ab. In der Fantasie-Sprache „Jibbertsch“ erzählen sich die Frauen gegenseitig Witze. „Man kann aus allem eine Lachyoga-Übung machen“, sagt von Appen.

Das echte Lachen kommt dann von allein – spätestens, wenn man eine Zeit lang in die grinsenden Gesichter der anderen Kursteilnehmer geblickt hat. Denn Lachen ist bekanntlich ansteckend. Und manchmal, sagt von Appen, bleibt das Lächeln noch tagelang im Gesicht.

Das hat sie im Mai nach dem Lachyoga-Kongress erlebt: „Das war toll, wie frisch ver-



Lachen um die Wette (von links): Die Kursteilnehmerinnen Gudrun, Kirsten und Hannelore.

liebt – aber man wartet nicht, dass jemand anruft.“ Seit anderthalb Jahren gibt von Appen Lachyoga-Kurse – unter anderem an der Peiner Volkshochschule. Das regelmäßige Training gegen Depressionen hilft, weiß sie aus Erfahrung. „Damit hatte ich früher selbst zu kämpfen“, sagt sie.

Lachen sei die leichteste Art, zu entspannen – und ähnlich wirkungsvoll wie Meditation, weiß die Trainerin. Ein indi-

schert Arzt habe die Technik erfunden und sich viele Atemübungen beim Yoga abgeschaut. „Sobald man anfängt zu lachen, setzt der Verstand aus“, sagt von Appen.

Der Kurs in Mehrum findet vor der Sommerpause noch dreimal statt – das nächste Mal morgen um 19 Uhr. Wer mitmachen will, kann sich bei von Appen unter Telefon 05128/4545 melden oder eine Mail an MvonAppen@web.de senden.

Marion von Appen führt im Garten der „Sinfonie“ eine Lachyoga-Übung vor, bei der man laut jubelt und „Yeah“ ruft.

suf/2