

## IHR KONTAKT



SUSANN  
REICHERT  
(sur)

05171/406-142  
s.reichert@paz-online.de

## Polizei fand Drogen im Auto

**SIEVERSHAUSEN.** Bei einer Verkehrskontrolle an der Gewerbestraße in Sievershausen hat die Polizei Drogen entdeckt: Ein 24-jähriger aus Neustadt am Rübenberge hatte am 0.7. Gramm Marihuana dabei.

Der Mann war Beifahrer in einem Ford Fiesta, der von einem 19-jährigen gesteuert wurde. Die Polizei stellte die Drogen sicher und leitete ein Strafverfahren wegen unerlaubten Besitzes von Marihuana ein.

## Hohenhammeln Ortsrat trifft sich heute

**HOHENHAMMELN.** Hohenhammels Politiker haben heute viel zu besprechen: Bei der Ortsratssitzung, die um 19 Uhr im Trauzimmer des Rathauses beginnt, geht es unter anderem um den Al-



Einfach draufloslachen: Die „Lachyogis“ hatten in Mehrum sichtlich Spaß.



db/2

# „Lachyogis“ tanken Energie und Lebenslust

Die Mehrumerin Marion von Appen hat einen „Lachclub“ gegründet / Nächstes Treffen im Juli

Seit vier Jahren sucht Lachyoga-Lehrerin Marion von Appen schon nach geeigneten Räumen für einen Lachyoga-Kurs. In Mehrum wurde sie schließlich fündig und gründete den „Lachclub“.

Die erste Kursstunde stieß auf großes Interesse und hinterließ 30 glücklich lächelnde Teilnehmer.

**MEHRUM.** „Die einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft zum Lachen“, erklärt Marion

von Appen zu Beginn des Kurses. Und dazu sind alle Besucher gern bereit.

Mit dem sogenannten Vokal-lachen begann von Appen den Abend: Abwechselnd schallten lauthals gelachte „Hahahaha“ und „Hehehehe“ durch den Raum. „Ob es sich dabei um ein künstliches oder ehrliches Lachen handelt, spielt keine Rolle“, betont die Trainerin. Ohne Grund einfach loslachen und Spaß haben – das zählt beim Lachyoga.

Und auch, wenn die Übungen am Anfang etwas seltsam anmuten: Der Peinlichkeitsfaktor sinkt von Minute zu Minute, und eine ausgelassene und lockere Stimmung breitet sich aus. Jung und Alt treten sich offen gegenüber, lachen sich herzlich an und albern kindlich herum. Verbunden mit diversen Atemübungen sollen die „Lachyogis“ neue Kraft, Energie und vor allem Lebensfreude für den Alltag gewinnen. Aber auch gesund-

heitlich könne Lachyoga helfen, sagt von Appen: „Bei Depressionen oder Burn-out-Patienten kann es sehr gut zur Heilung beitragen, da man einfach wieder Lebenslust bekommt.“

Dabei ist das Lachen ganz schön anstrengend – vor allem für Bauchmuskeln und Kiefer. Zum Ende des ersten Treffens erzählt von Appen deshalb eine Traumreise, um noch einmal den Aspekt der Meditation und des Yogas aufzugreifen.

Komplett abschalten und im Geist ein Gemälde mit seinem Lieblingsort malen – das entspannt.

Der „Lachclub Mehrum“ trifft sich das nächste Mal am Dienstag, 17. Juli, von 19 bis 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus. Nach der Sommerpause geht es am 11. September, 9. Oktober, 6. November und 11. Dezember weiter. Anmeldungen nimmt Marion von Appen unter Telefon 0177/1545328 oder 05128/4545 entgegen.