



### Die Trainerin

Malgorzata Johansson ist Lachyoga-Trainerin sowie Gründerin und Leiterin des Lachclubs Bad Kreuznach. Sie hat das Lachyoga 2013 kennen und lieben gelernt und leitet seitdem die Lachtrainings für Gruppen und Organisationen.

Das Praktizieren des Lachens war für sie besonders wichtig nach ihrer

Brustkrebsdiagnose. In dieser schwierigen Zeit konnte sie dank Lachyoga mit Zuversicht, Leichtigkeit und Lebensfreude ihr Leben führen. Anschließend wollte sie anderen betroffenen Frauen helfen, durch das Lachen Lebensfreude und Frieden im Leben zurück zu erlangen.

2020 hat sie „PinkLaughter“ gegründet. Die Organisation setzt sich für die mentale Gesundheit von Frauen mit/nach Brustkrebs ein.



Pink Laughter



Brustkrebs  
Deutschland e.V.  
Prognose Leben



## Lachyoga

Gemeinsam lachen verbindet und steigert die Lebensfreude. Lachen ist ansteckend, denn beim Lachen werden Körper und Geist belebt. Lachen ist mittlerweile auch Gegenstand „ernster“ wissenschaftlicher Untersuchung. So kann es nachweislich die Stimmung heben, Stress reduzieren und das Immunsystem stärken.

Das einzigartige Konzept des Lachyoga, welches Lachübungen mit tiefer Yoga-Atmung verbindet, bietet die Gelegenheit, grundlos lachen zu lernen. Humor und Witz sind keine Voraussetzungen. Es reicht völlig aus, lachen zu wollen. Gerade Krebsbetroffenen und Angehörigen, die manchmal das Gefühl haben, nicht mehr lachen zu können oder zu dürfen, kann Lachyoga eine erfrischende Erleichterung ermöglichen.

Das Konzept des Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass der Körper nicht zwischen einem absichtlichen und einem spontanen Lachen unterscheiden kann. Der physiologische und psychologische Nutzen ist der Gleiche. In manchen Fällen kann der Nutzen des absichtlichen Lachens sogar noch größer sein als beim spontanen Lachen, wie die Lachforschung (Gelotologie) zeigt. Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Seither wird es weltweit in zahlreichen Institutionen im Gesundheitsbereich und darüber hinaus erfolgreich angewendet.

## Anmeldung

Ab sofort bieten wir 2 x monatlich Lachyoga an. Das Ganze ist online, live und kostenlos.

Termine: Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 10:00 – 10:30 Uhr außer an Feiertagen und in den Schulferien.

Lachen bringt viele Vorteile mit sich: es ist das beste Mittel gegen Stress, es stärkt das Herz, den Kreislauf und das Immunsystem, senkt den Blutdruck, es löst Blockaden, entspannt und fördert die Kreativität, Konzentration und geistige Klarheit. Diese offene Gruppe ist eine wunderbare Gelegenheit, um Lachyoga mit den Übungen kennen zu lernen und die positiven Auswirkungen am eigenen Körper zu erfahren.

Bitte bereithalten: bequeme Kleidung (Yogakleidung oder Matte sind nicht erforderlich), etwas zum Trinken und natürlich ein Lächeln oder Lachen.

Die Anmeldung erfolgt über:  
[www.pinklaughter.org](http://www.pinklaughter.org)



## Kooperation

Ein kostenloses Angebot von Brustkrebs Deutschland e.V. in Kooperation mit PinkLaughter.

## Kostenloses Brustkrebstelefon

Unter **0800 0 117 112** bietet Brustkrebs Deutschland e.V. immer montags (außer feiertags) von 17.30 bis 19.00 Uhr eine kostenlose ärztliche Telefonsprechstunde an. Nähere Infos unter:  
[brustkrebsdeutschland.de/beratung/](http://brustkrebsdeutschland.de/beratung/)

**Jede Spende hilft!** Spendenkonto Brustkrebs Deutschland e.V.:  
Stadtsparkasse München, IBAN: DE61 7015 0000 1001 1958 23,  
BIC: SSKMDEMXXX

Brustkrebs Deutschland e. V. • [brustkrebsdeutschland.de](http://brustkrebsdeutschland.de)  
[brustkrebsdeutschland.tv](http://brustkrebsdeutschland.tv) (YouTube) • [facebook.com/BrustkrebsD](https://facebook.com/BrustkrebsD)  
Instagram: [prognoseleben](https://www.instagram.com/prognoseleben) • LinkedIn: Brustkrebs Deutschland e.V.

