

■ Was war los im Carolahof in Hilbersdorf

Lachen ist die beste Medizin

Das Sprichwort ist jedem von uns bekannt und auch die positiven Auswirkungen von Lachen sind bewiesen. Anders, als bei anderen Yoga-Stilen,



stehen beim Lachyoga keine anspruchsvollen Körperhaltungen oder lange Meditationen auf dem Plan. Stattdessen geht es vorrangig darum, losgelöst zu lachen. Romy Einhorn kam uns extra besuchen, um uns alle bewusst zum Lachen zu bringen. In unserer ersten Lachyoga-Stunde begannen wir mit einigen Lockerungs- und Dehnübungen sowie mit Atemübungen, die unseren Körper und Geist entspannten und uns auf das ausgiebige Lachen vorbereiteten. Anschließend folgten einige Übungen,



die allesamt ein Ziel hatten: Lachen, lachen, lachen. Zu den typischen Lachyoga-Übungen gehören Klatsch- und Atemübungen sowie pantomimische Elemente. Wie ihr seht, ist Lachyoga alles andere als eine strenge Meditationspraxis. Stattdessen lädt der Yoga-Stil dazu ein, herumzualbern, Spaß zu haben und sich wieder wie ein Kind zu fühlen.

Lizzy

Hunde sind treue Wegbegleiter für den Menschen. Wer einmal einen Hund hatte, möchte ihn nicht mehr missen. Auch für Senioren sind Hunde tolle Begleiter. Sie sind sensible Wesen. Wenn sie merken, dass es jemand gut mit ihnen meint, dann geben sie auch dieses Gefühl zurück. Sie können "zuhören", lassen sich gerne streicheln und bekunden ihre Sympathie auch mal durch Lecken der Hand. Hunde schenken Zuneigung ganz unbefangen und ohne Worte. Auch unsere

Bewohner genießen all diese Zuneigung unseres Besuchshundes Lizzy jedes Mal aufs Neue, überwinden sogar ihre Angst vor Hunden und trauen sich von Mal zu Mal immer mehr Lizzy an. Mit ihren tollen Kunststücken beweist Lizzy uns ihr Talent und freut sich im Anschluss auf all die Streicheleinheiten und vor allem auf



die vielen Leckereien. Es ist doch erstaunlich, welche positive Wirkung die Anwesenheit eines Hundes auf die Psyche und die Physis eines Menschen hat!