

Neue Therapiephilosophien

Yoga mit dem Lachclub

Manche Teilnehmer der 6. „Messe für Mobilität“ sind längst „alte Hasen“, zeigen ihre Angebote quasi vom ersten Tag an. Doch die Philosophie von „mehr Mobilität zu allen Gelegenheiten“ macht natürlich auch vor den Veranstaltern nicht halt.

Und so finden sich auch in diesem Jahr wieder einige ganz spezielle Angebote auf der Messe im Autozentrum Enning, die in diesem Rahmen noch nicht zu sehen waren. Allen voran ist hier der „Lachclub Recklinghausen“ zu nennen. „Lachclub?“, wird sicher mancher Besucher im ersten Augen-

blick die Stirn etwas verwundert runzeln, doch keine Sorge: Es handelt sich bei den aktiven Mitgliedern des Vereins sicher nicht um Spinner, die alles im Leben nur fröhlich sehen. Vielmehr haben sie eine spezielle Form des Yoga für sich entdeckt. Nämlich die auch in unseren Breitengraden durchaus bekannte Botschaft, dass Lachen schlichtweg gesund ist. Und so wurden Übungen entwickelt, die den ganzen Körper mit einbeziehen, wenn es darum geht, der Seele eine gute Portion Entspannung zu verschaffen. Wer es eher etwas

ernster, dafür aber sicherer Schweiß treibender mag, der sollte sich einem anderen Trend zuwenden, der in den letzten Monaten Deutschland fast überrollt hat. Hier ist die Rede vom „Nordic Walking“, einer Art schnellen Wanderns, bei dem abgewandelte Skistöcke benutzt werden, um möglichst viele Muskelgruppen in Bewegung zu bringen. Auch hier findet der Besucher auf der Messe nicht nur fachkundige Anleitung, sondern auch eine ganze Reihe nützlicher Zubehör-Teile von der Kleidung bis zu den Schuhen.