



Pressemitteilung

„Frieden beginnt mit einem Lächeln“ (Mutter Teresa)

Kinoaktionstag am Internationalen Tag der Freude, dem 24. Juli, mit Lachyoga zum Film: Mission: Joy - Zuversicht & Freude in bewegten Zeiten

Der Dokumentarfilm mit den beiden Ikonen Desmond Tutu und dem Dalai Lama startet am 21.07. in einer Reihe von Programmkinos. Die beiden Friedensnobelpreisträger sind bekannt für ihre ungebrochene Fröhlichkeit und ihr ansteckendes Lachen. Ihr ganzes Leben haben sie Freude regelrecht kultiviert, gerade um sich die Fähigkeit zu erhalten, Schwierigkeiten und Leid mit Mitgefühl, Liebe und Großzügigkeit begegnen zu können. Der Film zeigt wissenschaftliche Forschungen, die belegen, dass das Freudeempfinden ähnlich wie ein Muskel trainiert werden kann. Lachyoga-Übungen in einer Gruppe bewegen die Zwerchfelle und über 100 weitere Muskeln und sie wirken darüber hinaus verbindend und begünstigen eine bejahende Sicht der Welt. Das haben der indische Arzt Dr. Madan Kataria und seine Frau Madhuri, die Yogalehrerin ist, bereits 1995 erkannt. Am 24.07. bietet sich Kinobesucher*innen die besondere Gelegenheit, sich mit Lachyoga freudvoll und heiter auf diesen sehenswerten Film einzustimmen oder ihn damit ausklingen zu lassen.

Weitere Informationen:

Filmtrailer, Filmbeschreibung, beteiligte Programmkinos:

<https://mindjazz-pictures.de/filme/mission-joy/>

Podcast „Die Kraft des Lachens“ Folge 48 zum Film. Interview mit Elisa May (KERNDESGANZEN) und Alessandro Lombardo (mindjazz pictures). Hier gibt es Informationen zum Film und Hintergründe, Argumente, warum das **Lachyoga-Anliegen** in eine ähnliche Richtung geht und Übungen.

<https://www.youtube.com/watch?v=9s2LkkEOmlg>

(auch auf Spotify, Deezer)

Lachclub-Portal: www.lachclub.info

Allgemeine Informationen über Lachyoga und Aktuelles

Ich freue mich auf Ihre Fragen:

Silvia Rößler

Mobil: 0170 805 60 38

lachyoga.silvia.roessler@gmail.com