

## Lachyoga mit Brigitte Kottwitz



Seit 1999 bietet Brigitte Kottwitz einen wöchentlichen Lachclubabend den Frankfurtern im Nordend an, den *Lachclub Frankfurt*. Überzeugt von den positiven Auswirkungen des Lachens teilt die Pionierin und Gründerin des damals zweiten Lachclubs in Deutschland, all ihre Erlebnisse und Erfahrungen mit Jung und Alt. Heute gibt es deutschlandweit über 200 Lachclubs.

Auslöser war ein Treffen mit den Gründern dieser einmaligen Idee, *Dr. Madan Kataria* und seiner Frau *Madhuri Kataria* aus Mumbai, Indien. Sie wurden im Jahr 2000 von einem Kunstsammler aus Wiesbaden eingeladen und bildeten Brigitte Kottwitz zur Lachyoga Trainerin aus.

Kottwitz organisierte als Bildende Künstlerin Projekte mit lachenden Kirchtürmen (Frankfurt, Berlin, Basel, Bielefeld) und einem lachendem Rathaus (Alsfeld). Mit lachenden Sitzbänken und Spiegeln ist sie in Ausstellungen, Messen und Kongressen vertreten.

Internetseite: [www.cabrikunst.de](http://www.cabrikunst.de).

Ihr Ziel ist es, mit Lachyoga als gesundheitsfördernde Methode und als entspannende, stressabbauende Prävention, Heiterkeit und den Humor wieder erfahrbar werden zu lassen. Somit wird das eigene Wohlbefinden für Jedermann zum Einsatz gebracht. Lachyoga ist eine Friedensbotschaft an die Welt und ein sozialer Kommunikationspool. Lachen, Spielen, Tanzen, Singen, Atmen sind die Grundpfeiler des Lachyoga.



Viele regelmäßige Weiterbildungen folgten: z.B. klassisches Yoga nach T.K.V. Desikachar bis heute, *Humor Kongresse* in Basel, Stuttgart und Essen, *Europäischer Lachyoga Kongress* in Berlin (Auszeichnung zum *Laughter Ambassador* 2006). Außerdem mehrere *Deutsche Lachyoga Kongresse*. 2014 Ausbildung zur *zertifizierten Lachyoga Lehrerin CLYT* und *1. Interalpiner Lachyoga Kongress* in Salzburg. 2017 *Global Laughter Yoga Conference* in Frankfurt mit Schirmherr OB Peter Feldmann.

## Organisation und Veranstaltungen von Workshops und Events

Dreimal veranstaltete Brigitte Kottwitz Lach-Workshops in Frankfurt mit dem Gründer der weltweiten Lachyoga Bewegung Dr. Madan Kataria (2003-2005) und mit zahlreichen Trainern und Lachclub Mitgliedern aus Deutschland. [www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)

Von 2003 bis 2015 organisierte Kottwitz mit Lachyoga TrainerInnen aus Deutschland Informations-Workshops „Was ist Lachyoga?“. Achtmal zu verschiedenen Gesundheitsthemen mit dem beliebten Hans Martin Bauer (Stuttgart), 2006 Jutta Bretz (Trier), 2007 Christof Arnold (Essen), 2009 Bärbel Hinz-Käfer (Freiburg), 2015 Alexander Moser (Neumarkt). Alle Veranstaltungen fanden im Gemeindesaal der Gethsemane-Gemeinde, Frankfurt statt.



2005 Lachkurs zum Mitmachen für Radiohörer in Radio X

Der *Frankfurter Lachclub* war Thema in zahlreichen Radio- und Fernseh-Features

2006 Lachyoga-Nordic-Walking an der Nidda mit Peter Schneble, Freiburg

2009 Gibberish-Man Alex Sternik, Israel, in der Humorkirche Wiesbaden-Erbenheim

2017 Bauchtanz und Lachen mit Astrid Werchau, Hamm im „Glück ist Jetzt“, Bornheim

Workshops mit Osteoporose Gruppen 2009 und Parkinson-Erkrankten 2011,

Entspannungsabende für Kita Personal, Referenten der Freiwilligen e.V. in Offenbach,

Besuche in Schulen oder Kindergärten.

1. *Frankfurter Lachtag* auf der Aktionsbühne im Nordwest Einkaufszentrum mit Laurenz Menzinger 2016.

## Weltlachtag

Jedes Jahr seit 2002 wird weltweit am 1. Sonntag im Mai für den Weltfrieden gelacht. Der *Weltlachtag* wird um 14 Uhr Ortszeit begangen und steht für Liebe, Lachen und Weltfrieden. Ein imaginäres Band mit Lachen verbindet alle Länder unserer Erde.

Lachyoga gibt es in über 100 Ländern in Tausenden von Lachclubs. Unser Lachclub feierte den *Weltlachtag* schon an vielen Orten in Frankfurt und besuchte Lachgruppen in Wiesbaden, Essen, Trier, Berlin, Bad Meinberg und Bad Kreuznach.

Brigitte Kottwitz ist Mitglied bei *Laughter Yoga University Deutschland* und *HumorCare Deutschland*. Sie ist mit Carolyn Krüger Gründerin und Betreiberin der deutschsprachigen Internet Präsentation für Lachclubs [www.lachclub.info](http://www.lachclub.info)

Von großem Interesse waren die Reisen in andere europäische Länder. Mit TrainernInnen aus Deutschland besuchte man verschiedene Lachclubs in Schweden, Portugal und Meran, Norditalien. Hier wurden langjährige Freundschaften geknüpft und der Austausch von Lachyoga Ausbildungen. Überhaupt sind Besuche von Lachclubs auch in Deutschland sowie der Schweiz oder Österreich ein wichtiger Bestandteil.

Da Lachyoga täglich geübt werden und mindestens eine Viertelstunde am Stück gelacht werden sollte, bildeten sich seit 2016 weltweit tägliche *Skype Laughter Sessions*. Hier kann ein Lachyogi sein Lachen verlängern und rund um die Uhr lachen.

Seit 2017 hat der *Lachclub Frankfurt* zwei Lachyoga Trainerinnen: **Brigitte Kottwitz** und **Eva Rhode**.

Im Sommer wird jeden Donnerstag ab 18:13 Uhr im Holzhausenpark auf der kleinen Wiese neben dem Weiher gelacht. Bei Regen und in der kalten Jahreszeit im Nellinistift, Cronstettenstr. 57 – 61, 60322 Frankfurt. Für den Raum sind Socken und eine Decke mitzubringen. U-Bahn U1 – U2 – U3 – U8 Holzhausenstraße  
Tel. 069 599726 [www.lachclub-frankfurt.de](http://www.lachclub-frankfurt.de)

## Youtube Links

*Weltlachtag* auf dem Frankfurter Römerberg

<https://www.youtube.com/watch?v=tDD8i1d8TOM>

Lachbank auf dem 1. *Interalpinen Lachyoga Kongress* in Salzburg

<https://www.youtube.com/watch?v=QsSD-vXI2jw>

Trailer 1. Global Laughter Yoga Conference in Germany

[https://www.youtube.com/watch?v=qNkpjUtHM\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=qNkpjUtHM_8)

