

Erfahrungen einer Lachyoga-Lehrerin. Markieren Sie im Text die Artikelwörter und die Adjektive.

Lachyoga sollte jeder einmal probieren. Nach **einer** guten Stunde fühlt man sich völlig entspannt, gut gelaunt und frisch. Ich unterrichte seit einigen Jahren Lachyoga und habe schon sehr viele positive Rückmeldungen bekommen. Die meisten Kursteilnehmer schätzen nach einem intensiven Training das gute Gefühl ihres gelockerten und entspannten Körpers. Allerdings ziehen nicht alle angemeldeten Teilnehmer einen positiven Nutzen aus einer LachyogaSitzung. Gelegentlich kommt es vor, dass jemand zu blockiert ist, um sich von der allgemeinen Heiterkeit anstecken zu lassen. Auffällig ist auch, dass junge Menschen Lachyoga nicht immer annehmen. In der Altersgruppe 35+, also bei Menschen, die beruflich und familiär stark gefordert sind, weist Lachyoga eine steigende Tendenz auf, weil diese einfache Methode sehr schnell und mühelos die innere Balance wiederherstellt. Zunehmend gibt es auch Menschen, denen das Lachen aus den unterschiedlichsten Gründen z. B. wegen einer schweren Krankheit verloren gegangen ist. Für sie kann Lachyoga der richtige Weg sein, den notwendigen Optimismus und die eigene Lebensfreude wiederzugewinnen.