

Lachyoga genossen

Zufikon: Im KISS-Kafi ging es heiter zu und her

Kürzlich konnte man im KISS-Kafi im Pfarreizentrum St. Martin in Zufikon in einer gemütlichen Runde dem Lachyoga frönen. Nach einer kurzen Einführung ging die Referentin Jenny Hürlimann gleich zum praktischen Teil über. Lachyoga ist nicht wirklich Yoga, es hat lediglich Atemübungen aus dem Yoga integriert. Es begann mit leichten Lockerungsübungen. Lachend konnten sich alle gegenseitig anspornen, Lachsteine sammeln und

erfahren, wie das Leben leichter genommen werden kann. Zum Schluss gab es ein riesiges Lachfeuerwerk, das richtig krachte. Danach sass die Gruppe bei Kaffee und Kuchen zusammen und tauschte munter ihre Erfahrungen aus. Es hat allen Spass gemacht. Organisiert war der Anlass von KISS Nachbarschaftshilfe Reusstal-Mutschellen. Das Ziel von KISS ist, Menschen zu vernetzen, die einander Zeit schenken möchten. --zg