



Wittenberg, im Januar 2007

Ein Brief für dich ...  
mit Lach-Anregungen.

Diesen Jahresübergang feierten wir  
mal ganz anders als sonst:

Mit Meditation und vielen Menschen.

Das Silvester Spezial im Meditations-Institut begann morgens um 7:00 Uhr und es gab über den Tag verteilt neun Meditationen zur Auswahl. Natürlich machten wir nicht alle mit. Wir lieben es entspannt.

An sechs der Angebote nahmen wir teil, ansonsten gingen wir spazieren, unterhielten uns mit anderen Teilnehmer\*innen oder saßen gemütlich bei einer Tasse Tee im Restaurant und genossen die gemütliche, lebendige Atmosphäre.

Am tiefsten spüre ich die Wirkung der Lachmeditation: Wir kamen in einen mit Matten ausgelegten Raum, der sich schnell mit Menschen füllte. Es lief flotte Musik und die meisten fingen sofort an, auf dem herrlich federnden Untergrund zu hopsen und zu tanzen. Als alle da waren, setzten wir uns im Kreis und bekamen erklärt, dass wir jetzt 45 Min. lang nur lachen. Nicht über andere, sondern miteinander. Es durfte nicht geredet werden, herumalbern und ganz unseriös sein war erlaubt.

Leseprobe von:

Lachmeditation 0701 Glücksbrief © Alle Rechte bei Amrita Torosa [www.glueckskunst.de](http://www.glueckskunst.de)