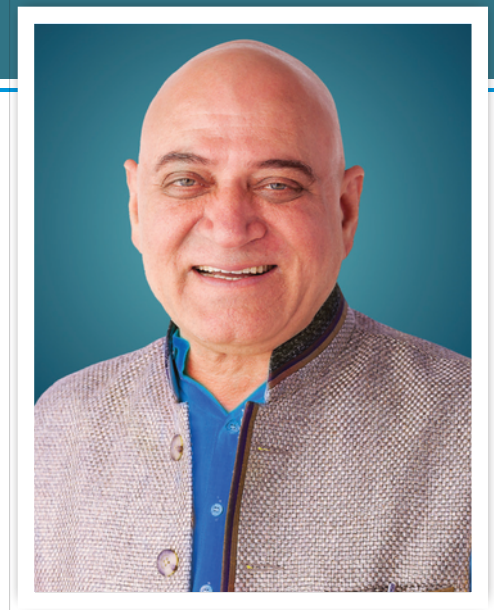


Botschaft von Dr. Madan Kataria zum **PRESSEMITTEILUNG** Weltlachatag

am 3. Mai 2026 (Sonntag)



Wir feiern den Weltlachatag

Heute brauchen wir das Lachen mehr denn je. In einer Zeit, in der die Welt von zunehmenden Konflikten und Unsicherheiten geprägt ist, rufen Nachrichten über Krieg und Gewalt Angst und Negativität in uns hervor. Doch selbst in diesen herausfordernden Zeiten gibt es eine gute Nachricht: Wir haben die Kraft, unsere innere Einstellung zu verändern und damit auch unsere Umwelt positiv zu beeinflussen.

Am Sonntag, den 3. Mai 2026, kommt die weltweite Lachyoga-Gemeinschaft mit Familien und Freunden zusammen, um den Weltlachatag zu feiern. Dieser besondere Tag, der traditionell am ersten Sonntag im Mai stattfindet, widmet sich der Verbreitung von Gesundheit, Glück und Weltfrieden durch die Praxis des Lachyoga.

Schon 10 bis 15 Minuten Lachyoga können Stresshormone abbauen, das Immunsystem stärken und die Sauerstoffversorgung von Körper und Gehirn verbessern. In einer Welt, die zunehmend unter stressbedingten Krankheiten leidet, bietet das Lachen einen einfachen und kostengünstigen Weg, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern.

Was 1995 als kleiner Lachclub in Mumbai begann, hat sich mittlerweile in über 120 Ländern verbreitet. Lachen ist eine universelle Sprache, die Menschen über kulturelle, religiöse und nationale Grenzen hinweg verbindet. Überall auf der Welt bringen Lachclubs Menschen im Geiste der Freundschaft, der Fürsorge und der gemeinsamen Freude zusammen.

In einer Welt, die durch Konflikte gespalten ist, können wir uns durch das Lachen verbinden. Lasst uns an diesem besonderen Tag gemeinsam aufstehen, die Arme zum Himmel strecken und eine Minute lang aus vollem Herzen lachen. Lasst uns Schwingungen von Liebe, Frieden und Positivität um den gesamten Globus senden. Wenn wir uns von innen heraus verändern, beginnt sich auch die Welt um uns herum zu verändern.

Frieden beginnt im Herzen – und Lachen ist der schnellste Weg dorthin.

Dr. Madan Kataria

Gründer der Lachyoga-Bewegung – Nashik