

Glücksorte-Serie führt zum ersten Lach-Yoga-Pfad

Glück in der Stadt der Freude

Noch mehr Glücksorte! Im fünften Teil der Reihe über außergewöhnliche Plätze im Land geht es in dieser glüXmagazin-Ausgabe nach Freudenstadt und Bad Peterstal-Griesbach.

Freudenstadt – meist nimmt man gar nicht richtig wahr, was dahintersteckt: die Stadt der Freude! Das wunderte Anna Karina Cassinelli Vulcano. Die Tourismus-Fachwirtin und Yoga-Lehrerin beschloss, den Städtenamen mit Leben zu füllen und entwickelte den ersten Lach-Yoga-Weg in Deutschland. Der feierte 2019 Premiere. Auf knapp vier Kilometern warten an 15 Stationen Übungen, die zum Lachen anregen und Freude bringen.

Die Stationen tragen Namen wie „Staunen – das Herz öffnen“, „Wähle die Freude“ oder „Lachen wie ein Wasserfall“. „Wer den Weg geht, sollte eine gewisse Verspieltheit mitbringen, die Bereitschaft, wieder ein Kind zu sein“, sagt Anna Karina Cassinelli Vulcano, die auch Glückstraining anbietet.

Gemeinsam lachen macht glücklich

„Lach-Yoga ist Lachen ohne Grund. Jeder kann den Weg gehen, allein oder mit anderen, auf eigene Faust oder geführt.“



Freudenstadt mit der markanten Stadtkirche direkt am Marktplatz – die Stadt der Freude. Der beliebte Urlaubsort mitten im Nordschwarzwald lockt ganzjährig zahlreiche Touristen an.



Verspieltheit mitbringen, einfach wieder Kind sein: Anna Karina Cassinelli Vulcano sprudelt nur so vor Glück... – auch dank ihrer Idee mit dem ersten Lach-Yoga-Weg.

Aber es ist von Vorteil, sich mit einer Gruppe auf den Weg zu machen. „Gemeinsames Lachen steckt an, mit anderen zu lachen macht glücklich“, weiß die aus Südamerika stammende fünffache Mutter. Mit dem Glück kennt sie sich aus. Die Militär-Diktatur in ihrem Heimatland, eine Flugzeug-Notlandung nach einem Angriff auf den Piloten, persönliche Schicksalsschläge hat sie erlebt und überlebt.

Das Glück des Lach-Yoga-Weges haben inzwischen viele tausend Menschen erfahren, sei es allein oder mit Freunden, der Familie oder bei Teambuildingmaßnahmen. Anna, die früher Urlauber durch das Amazonasgebiet begleitet hat, verspricht befreiende Erfahrungen. „Langes Lachen in der Natur führt zu tiefer Entspannung und innerem Frieden.“

Glück ist... nicht reden zu müssen

Die Ausbilderin und Seminarleiterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement sowie Entspannungspädagogin entwickelt Glückspfade. So wie in Bad Peterstal-Griesbach. „Ich ging an der Wilden Rench entlang. Der schönste Weg, den ich je gesehen habe. Ideal um einen Wu-Wei-Wasserweg zu kreieren, der Entspannung und Gelassenheit bringt.“

Mit der Idee rannte sie vor zwei Jahren in der Schwarzwaldgemeinde offene Türen ein. Seither verfügt Deutschlands erster Premium-Wanderort mit gleich vier zertifizierten Wegen (Schwarzwaldsteig, Wiesensteig, Himmelssteig, Panoramawegle) auch über einen Wu-Wei-Wasserweg. „Wu-Wei steht“, erklärt Anna, „für geschehen lassen, mit dem Leben fließen. Das ist bewusstes, achtsames Wandern ohne zu reden. Es ist ein echtes Glück, wenn man unterwegs davon befreit ist, reden oder etwas kommentieren zu müssen. Jede dieser Wanderungen ist anders, genau wie die Natur immer anders ist, der Moment stets anders ist. Da passiert etwas mit dir, du empfindest Glück.“

Paul Herbinger ist beeindruckt vom ersten Lach-Yoga-Weg in Deutschland

 freudenstadt.de/Wandern/Lach-Yoga-Weg