

## Party für das Woodstick Festival

■ **Oerlinghausen** (gri). Den Eintritt können die Gäste selbst bestimmen. Am 5. Juli findet das diesjährige Woodstick Umsonst & Draußen Festival in Lage statt. Um das Festival finanziell zu unterstützen, findet im selbstverwalteten Jugend- und Kulturzentrum Oerlinghausen (JZO) eine Solidaritäts-Party mit Livemusik statt. An diesem Samstag, 10. Mai, geht es um 20 Uhr los. Die Synthie-Punkrock-Cover Band „Dave & Mighty“ aus Bielefeld spielt, der Eintritt sollte zwischen 3 und 5 Euro liegen.

## Wie Gestein und Pflanzen harmonieren

■ **Oerlinghausen** (guh). Der Teutoburger Wald birgt aufgrund seiner unterschiedlichen Gesteine einen hohen Artenreichtum. In Wald und Flur rund um Oerlinghausen lässt sich diese Vielfalt auf Schritt und Tritt bestaunen. Die Kirchengemeinde St. Michael und die Katholischen Bildungsstätte bieten am Samstag, 17. Mai, von 13.30 bis 15.30 Uhr eine Wanderung mit Manfred Wickers an. Treffpunkt: Parkplatz am Ende des Welschenweges.

## Lili informiert über den Bürgermarkt

■ **Oerlinghausen** (guh). Der Bürgerladen in Lipperreihe soll bald starten. Um den Bürgern noch einmal Gelegenheit zu geben, sich zu informieren, veranstaltet der Verein LiLi am Samstag, 10. Mai, einen Tag der offenen Tür. In der Zeit von 9 bis 16 Uhr haben Bürger die Möglichkeit, sich umzuschauen und Fragen zu stellen. Um 14 Uhr wird es eine zentrale Informationsveranstaltung zum aktuellen Stand der Dinge geben.

## BERICHTIGUNG

■ **Oerlinghausen**. Bei der Podiumsdiskussion der *Neuen Westfälischen* mit den Fraktionsvorsitzenden am Dienstag, überraschte Günter Augustin (SPD) mit einer guten Nachricht für das Museum: Aus dem Topf des NRW-Kulturministeriums gibt es noch mehr Fördermittel. Augustin sprach von 149.600 Euro. In dem Bericht war eine falsche Summe genannt worden.

## Englisch in den Sommerferien

Für Anfänger und Fortgeschrittene

■ **Oerlinghausen** (gri). Die Volkshochschule Lippe-West bietet drei Englischkurse in den Sommerferien im Oerlinghausen Bürgerhaus an. Ein Anfängerkurs für Interessenten mit geringen Vorkenntnissen findet montags und donnerstags ab 7. Juli (18.15-19.45 Uhr) an 12 Terminen statt. Zwei weitere Kurse zum Thema „English Grammar and Basic Conversation“ für Teilnehmende mit Grundkenntnissen sind einmal pro Woche montags ab 7. Juli und donnerstags ab 10. Juli (20-21.30 Uhr) geplant. [www.vhs-lw.de](http://www.vhs-lw.de)

## Der Rohbau steht



■ **Leopoldshöhe** (mib). Dank des guten Wetters sind die Arbeiten beim Bau der AWO-Senioren-Wohnanlage am Starrenweg in Asemissen zügig vorangeschritten. Ab Mitte Mai könne die Dachkonstruktion gerichtet werden, informiert Erwin Tälkers, Pressereferent des AWO-Bezirksverbandes OWL. Danach werde das Richtfest gefeiert. Wie mehrfach berichtet, entstehen auf dem Gelände gegenüber der Kita „Das Spatzennest“ 22 barrierefreie Seniorenwohnungen sowie eine Senioren-Hausgemeinschaft für ältere und demenzkranke Menschen. Für diese sind im Erdgeschoss auf 400 Quadratmetern acht Apartments mit eigenen Bädern und einer Gemeinschaftsküche vorgesehen. Die Bewohner der 53 bis 67 Quadratmeter großen Wohnungen können einen Mehrzweckraum auch für Privatfeiern nutzen. FOTO: BREIDER



Aus vollem Herzen lachen: Es ist schon lange ein Wunsch von Susanne Heidel – natürlich mit einem Smile auf dem gelben T-Shirt – Lachyoga-Kurse im Weberpark anzubieten. Mit der Agenda-Gruppe wurden schnell Termine gefunden. FOTO: KARIN PRIGNITZ

# „Lachen Sie einfach mal mit“

Große Resonanz beim ersten Lachyoga-Angebot im Weberpark

VON KARIN PRIGNITZ

■ **Oerlinghausen**. Schon von weitem ist das fröhliche Gelächter zu hören. Auf einer großen Wiese im oberen Teil des Weberparks hat sich eine große Menschengruppe versammelt. Hände werden in den Himmel gereckt, es wird geklatscht und immer wieder erklingt im Rhythmus ein lautes „Ho ho ha ha ha“.



Das Ein-Meter-Lachen: Bei dieser Übung werden die Arme schwingend nach oben gestreckt.

Nicht nur die Freude darüber, dass der Weberpark wieder geöffnet ist und belebt werden soll, treibt die 21 Frauen und einen männlichen Teilnehmer an. Susanne Heidel mit ihrem offenen Lachyoga-Angebot ist es. „Das hier in diesem schönen Park anzubieten, war schon immer mein Traum“, erzählt die diplomierte Sozialpädagogin. Seit sieben Jahren gibt sie Kurse in der Bielefelder „Capella hospitalis“ (ehemalige Krankenhauskapelle des Klinikums Mitte) und sagte sich: „Was dort geht, muss doch auch hier möglich sein.“

Schnell war der Kontakt zur Agenda-Gruppe geknüpft und Termine perfekt gemacht. Zur Freude der Besucher. Birgit Radetki ist mit einer großen Gruppe aus Leopoldshöhe zur Lachyoga-Premiere gekommen. Neugierig sei man, verrät die Friseurin, „und wir wollen einfach ein bisschen Spaß haben“. Den hat die Gruppe ganz offensichtlich, und mit jeder neuen Übung, die Susanne Heidel zeigt, steigt sie noch ein bisschen mehr. Laut loszuprus-

ten, das fällt zwar nicht allen Teilnehmern auf Anhieb leicht. Die gelöste Stimmung lässt sie aber schon bald alle Hemmungen über Bord werfen. „Ich erzähle keine Witze und mache auch nicht den großen Zampapano“, das hat die Lachyoga-Lehrerin mit dem Smiley-Gesicht auf dem gelben Shirt gleich klargestellt. Alles laufe über die körperliche Bewegung. „Dass man sich komisch fühlt, geht schnell vorbei.“

Selbst völlig humorlose Menschen können sich der Gruppe anschließen, denn der Erfinder des Lachyoga, Madan Kataria, ein praktischer Arzt aus Mumbai, hat herausgefunden, dass die Wirkung des Lachens unabhängig vom Grund ist. „Man muss hier gar nicht lachen“, bestätigt Susanne Heidel. „Man kann auch so tun, als ob, denn unser Gehirn kann das nicht unterscheiden.“ Lachensei-

ein hormoneller Prozess.

Den bringen die Teilnehmer mit Klatschen, pantomimischen Übungen, verschiedenen Dreh- und Atemübungen in Gang. „Sehr gut, sehr gut, jaaa“, das ist einer der Mut machenden Sätze, die an diesem Abend von Klatschgeräuschen begleitet immer wieder zu hören sind. Warum, das kann Susanne Heidel erklären: „Beim Lachyoga geht es um verspieltes Verhalten.“ Und: „Lachen ist ansteckend.“

Eines aber sollte während der Übungen unbedingt auf später verschoben werden: Das angeregte Gespräch mit der Nachbarin. „Sonst schaltet das Gehirn sofort den Verstand ein.“ Ganz schlecht für die positive Wirkung des Lachyogas.

Doch daran denken die Teilnehmer im Moment ohnehin nicht. Stattdessen folgen die Frauen und der einzige Mann

**INFO**

**Weitere Termine**

- ◆ Der erste Lachclub ist im Jahr 1995 in Indien gegründet worden. 2010 gab es weltweit mehr als 6.000 Clubs.
- ◆ An jedem 1. Sonntag im Mai feiert die Lachyoga-Bewegung den Weltlachtag.
- ◆ Die nächsten Termine im Weberpark: jeweils dienstags in der Zeit von 19 bis 20 Uhr, am 3. Juni, 15. Juli, 19. August, 2. September und 7. Oktober. (kap)



## Oerlinghausen

**Stadt- und Schulbibliothek**, 9.00 bis 13.00, Niklas-Luhmann-Gymnasium, Ravensberger Str. 11.

**Stadtbücherei**, 15.00 bis 18.00, Bürgerhaus.

**Freibad**, 6.00 bis 8.00, 10.00 bis 19.00, Am Kalkofen 9.

**Hallenbad**, zurzeit geschlossen. **Archäologisches Freilichtmuseum**, 9.00 bis 18.00, Am Barkhauser Berg 2-6, Tel. (05202) 22 20.

**AWO-Kinder- u. Jugendtreff** **Helpup: „Kompakt“**, 16.00 bis 22.00, Am Koppf 1, Tel. (05202) 39 18.

**AWO-Kita/Familienzentrum** **Lipperreihe**, Offenes Elterncafé, 8.00 bis 9.30, Pollmannsweg 37, Lipperreihe.

**AWO – Seniorentanzstunde**, 14.00 bis 16.00, Altstadtdomizil, Hauptstr. 48.

**Ev.-ref. Kirche Helpup**, „Rainbow-Café“ (13-17 J.), 19.00 bis 22.00, Friedhofsweg 2, Tel. (05202) 24 77.

**AWO-Kinder- u. Jugendtreff Südstadt: „CombiNation“**, 16.00 bis 22.00, Elsa-Brandström-Straße.

**AWO-Kinder- und Jugendzentrum: „Complex“**, 18.00 bis 22.00, Hermannstr. 12.

**AMC-Helpup**, Herrenklön 19.30, Clubhaus, Stettiner Str. 6, Tel. (05202) 68 88.

**MS-Kontaktkreis**, 15.00, AWO Haus Müllerburg, Am Kalderberg 2, Tel. (05202) 49 21.

**Skatclub „Karo Sieben“**, 19.00, Check In, Segelfluggplatz, Stukenbrocker Weg 43.

**AWO-Stadteitreff**, Gesund leben, 16.00, Florence-Nightingale-Straße 33.

**CDU-Oerlinghausen**, „Gemeinsam erfolgreich in Europa“, Vortrag mit Elmar Brok, 20.00, Hotel Mütze, Währent-ruper Str. 59-61.

**Bündnis 90/Die Grünen**, Diskussionsabend mit Ministerin Barbara Steffens, 19.00, Felsenkeller, Bürgerhaus.

## NOTDIENSTE

### Apotheken

**Oerlinghausen/Leopoldshöhe.** **Aesculap-Apotheke**, Schneidemühler Str. 2, Bielefeld, Tel. (0521) 20 03 21. **Neue Apotheke**, Horstheider Weg 91, Bielefeld, Tel. (0521) 5 57 51 00. **Infos zu diensthabenden Apotheken**, Tel. (08 00) 0 02 28 33, [www.akwl.de](http://www.akwl.de) sowie als **Ausgang an jeder Apotheke**.



Fehlt Ihrem Kundendialog der rote Faden?



• Kundenzufriedenheit auf den Punkt

• Telefonmarketing • Akquise • Sales • Marktforschung • Kunden-Service-Center

Dann sollten wir uns kennenlernen!  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 0521 5292-0

Unsere Dialogmarketingexperten finden Sie hier:  
Feilenstraße 31 • 33602 Bielefeld • [www.pro-media-service.de](http://www.pro-media-service.de)

Ein Unternehmen der Mediengruppe Neue Westfälische