

## Lachen für ein bisschen mehr Frieden

**Achtsamkeit | Erster geführter Rundgang auf dem Freudenstädter Lach-Yoga-Weg**

In Freudenstadt wird Anna Karina Cassinelli Vulcano am Muttertag erstmals Familien über den von ihr in Zusammenarbeit mit Freudenstadt Tourismus erdachten Lach-Yoga-Weg führen.

■ Von Lena Wind

**Freudenstadt.** Für Anna Karina Cassinelli Vulcano erzählt die Natur in jedem Augenblick neue Geschichten – ob der Wind in den Bäumen oder die Wolken am Himmel. Für die Freudenstädter Yogalehrerin ist die Natur deshalb der

»Man tut so, als ob man lacht, bis man wirklich lacht«

Anna Karina Cassinelli Vulcano

perfekte Ort zum Abschalten vom Alltag. »Und was würde da in der Stadt der Freude besser passen, als ein Lach-Yoga-Weg«, so Cassinelli Vulcano im Gespräch mit dem Schwarzwälder Boten.

»Viele Menschen haben in ihrem Alltag nichts zu lachen«, erklärt sie: »Sie sind arbeitslos, krank, haben eine familiäre Krise oder müssen

einen Angehörigen pflegen.« Im Lachyoga lerne man deshalb, grundlos und auf Knopfdruck zu lachen. »Man tut so, als ob man lacht, bis man wirklich lacht«, erklärt die gebürtige Südamerikanerin. Denn durch das Lachen – sei es nun echt oder gespielt – werden im Körper Glückshormone produziert. Durch das Lachen könne man lernen, Problemen ohne Angst zu begegnen.

Cassinelli Vulcano praktiziert und lehrt schon seit einigen Jahren Lachyoga. Die Idee für den Weg hat sie aber für ihre Abschlussarbeit als Touristikfachwirtin entwickelt. Seit gut einem Jahr arbeitet sie gemeinsam mit Tourismusdirektor Michael Krause und dessen Mitarbeiterin Isabel Bühler an der Umsetzung des Konzepts. »Zuerst hatte ich einen Weg in der Nähe des Campingplatzes im Blick«, erinnert sich Cassinelli Vulcano. Doch dort sei zu viel Verkehrslärm zu hören gewesen. Gemeinsam mit Isabel Bühler fuhr sie darum ein Stück tiefer in den Freudenstädter Wald und fand ausgehend vom Wanderparkplatz Schömberger Straße genau was sie suchte: einen abwechslungsreichen Rundweg, der zwar stadtnah aber trotzdem mitten im Wald liegt. Er



Anna Karina Cassinelli Vulcano lädt zum Muttertag auf den Lach-Yoga-Weg ein.

Foto: privat

führt auf 3,6 Kilometern zum Ziel. »Das Ziel des Weges ist

es, Frieden zu finden«, so Cassinelli Vulcano. Noch ist die Route nicht ausgeschildert, aber am Sonntag, 12. Mai, will sie ihn erstmals mit einer größeren Gruppe gehen. »Es ist mir sehr wichtig, diese erste Begehung am Muttertag zu machen, denn schließlich geht es um Mutter Natur«, so die Yogaexpertin. Begleitet wird sie dabei von vier ihrer fünf Kinder. »Aber ich möchte, dass ganz viele Eltern und ihre Kinder mitkommen.«

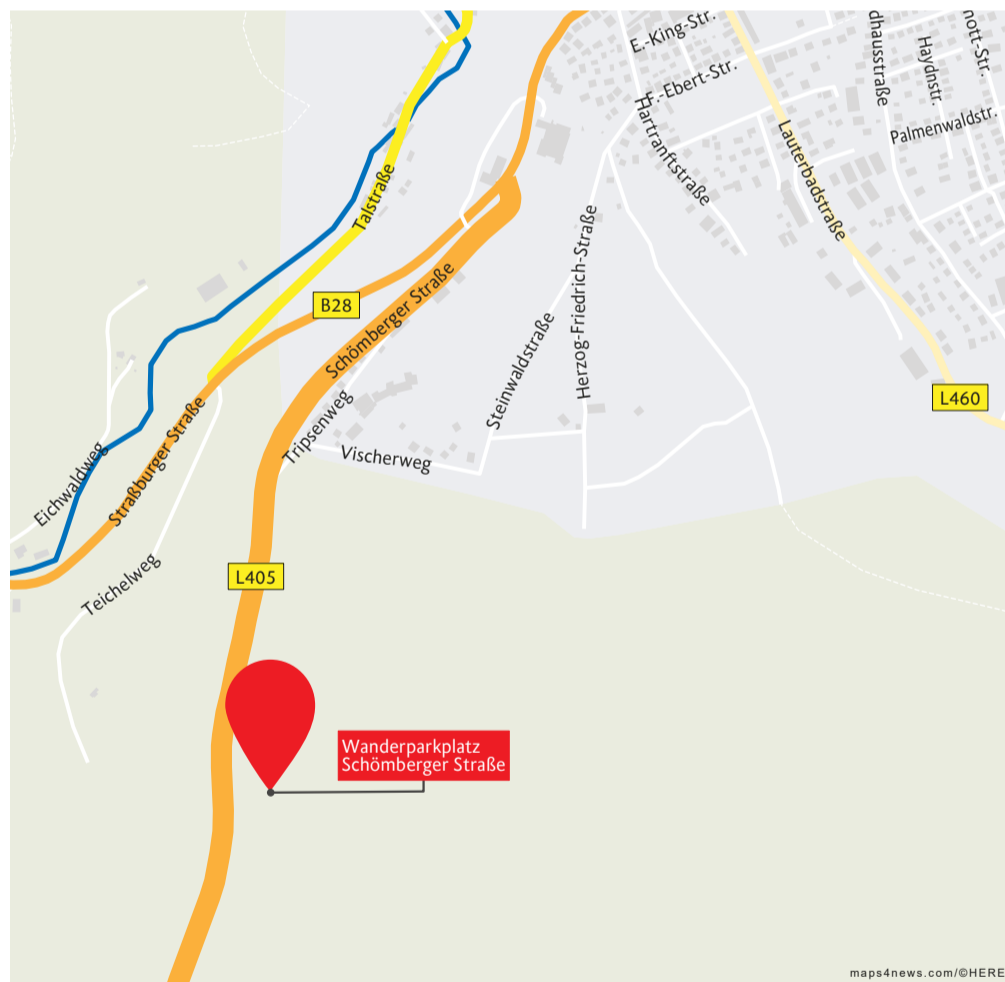
Etwa drei Stunden soll die gemeinsame Wanderung dauern, auf der Cassinelli Vulcano erstmals auch öffentlich die verschiedenen Stationen präsentiert, die sie sich überlegt hat. Zehn bis 15 Stück sollen es sein. »Das ist alles noch im Wandel«, erklärt sie. Das Konzept solle erst nach dieser gemeinsamen Muttertagswanderung festgemacht werden. »Wobei auch danach keine Wanderung so sein wird wie die andere«, so Cassinelli Vulcano. Das komme immer auf die Gruppe, das Wetter und die jeweilige Situation an. Sie möchte die geführten Wanderungen zu ganz unterschiedlichen Anlässen anbieten: Als Teambuilding-Angebot für Firmen, als besonderes Erlebnis zu Junggesellenabschieden, Taufen, Geburtstagen oder einfach so zum Spaß.

»Wenn die Schilder mal stehen, können sich auch Einzelpersonen an ihnen orientieren und den Weg alleine gehen.«

Denn zu jeder Station hat sich Cassinelli Vulcano eine Geschichte überlegt. So treffen die Wanderer zu Beginn des Wegs auf Ameisen, die sie abschütteln müssen, auch ein Feuer wird sich ihnen in den Weg stellen, und durch Dimensionstore reisen sie kurzerhand nach Australien. »Sobald wir uns auf den Weg machen, gibt es in der Gruppe keine Erwachsenen mehr«, sagt Cassinelli Vulcano. Schließlich gehe es darum, wieder kindliche Freude und Verspieltheit zu erleben und das als Teil der Natur. »Wenn wir am Ende des Rundwegs sind, dann haben wir hoffentlich Frieden gefunden – dann sind wir ruhig, gelassen, achtsam, bewusst und können uns in Frieden verabschieden«, hofft Cassinelli Vulcano. Denn das ist ihr großes Anliegen: Mit dem Lach-Yoga-Weg ein bisschen mehr Frieden in die Welt bringen.

■ Treffpunkt für die Muttertagswanderung auf dem Lach-Yoga-Weg ist am Sonntag, 15. Mai, um 14.30 Uhr am Wanderparkplatz Schömberger Straße. Die Teilnahme ist kostenlos.

### ■ Startpunkt des Lach-Yoga-Wegs Freudenstadt



## Statt Solartanne eine Solarblume für die Gartenschau?

**Kurioses | Ausschuss lehnt Antrag der Bürgeraktion ab / Bürgermeisterin recherchiert im Internet**

■ Von Hartmut Breitenreuter

**Freudenstadt.** Erst der sprechende Mülleimer, jetzt die Solartanne. Der Ausschuss für Verwaltung, Tourismus und Soziales (VTS) des Gemeinderats Freudenstadt hat einen weiteren Antrag der Bürgeraktion abgelehnt – und zwar einstimmig.

Die Gemeinderatsfraktion hatte einen Wunsch von Jugendlichen aus dem Jugendforum aufgenommen und für den Haushalt eine Solartanne beantragt, unter der die Jugendlichen ihre Smartphones aufladen können. Die Jugend-

lichen hatten ja eigentlich eine Solarpalme beantragt, wie es sie beispielsweise in Dubai gibt. Weil Palmen im Schwarzwald nicht so oft vorkommen, hatte die Bürgeraktion gedacht, es könnte vielleicht eine Solartanne geben.

Freudenstadts Bürgermeisterin Stephanie Hentschel tauchte tief ins Internet ein. Das Ergebnis: In Dubai gibt es tatsächlich Solarpalmen, »Smart Palm« genannt. Unter ihren »Blättern«, die mit Fotovoltaikzellen bestückt sind, kann man das Handy laden oder WLAN nutzen. Eine Solartanne fand die Bürgermeis-

terin jedoch nicht. Doch Stephanie Hentschel ließ nicht locker und fand schließlich im Netz eine Solarblume. Wie sie im VTS erläuterte, könnte so eine gut zur Gartenschau im Jahr 2025 passen. Sie benötige allerdings einen schattenfreien Platz von etwa 25 Quadratmetern. Stadträtin Bärbel Altendorf-Jehle von der Bürgeraktion war gar nicht enttäuscht, dass es mit einer Solartanne wohl nicht klappt. Man wisse ja, dass es ohnehin nicht geht, wie man sich das vorgestellt habe, betonte sie. Toll fand sie allerdings die gründlichen Recher-

chen der Stadt. Vielleicht wird so ja aus der Tanne in ein paar Jahren eine Blume. Übrigens zeigte die Bürgermeisterin auch eine Solarladestation in New York in Stelenform. Die hätte vielleicht zu den neuen Leuchtkörpern auf dem Marktplatz gepasst. Diskutiert wurde darüber aber nicht.



Foto: Archiv

### ■ Freudenstadt

■ Im Familienzentrum sind heute, Freitag, von 9 bis 12 Uhr offener Generationentreff/Elterncafé im Café Augenblick, von 7 bis 17 Uhr Kinderbetreuung, von 8 bis 13 Uhr Halbtagsbetreuung, nachmittags Krabbelgruppen, nachmittags Bügelservice/Näh- und Flickstübe, von 9.30 bis 10.30 Uhr Refugees Welcome-Parent's Meeting und von 15 bis 16.30 Uhr Sprachkurs Deutsch für Anfänger.

■ Stadtbücherei: heute, Freitag, von 10 bis 12 Uhr und von 14.30 bis 19 Uhr geöffnet.

■ Stadt-Seniorenrat: heute, Freitag, von 10 bis 12 Uhr Sprechstunde im Martin-Haug-Stift, Telefon 07441/9 15 08 23.

■ Mit einem Muttertagsstand ist der evangelische Kindergarten Justinus-Kerner-Straße am heutigen Freitag von 10 bis 11 Uhr auf dem Wochenmarkt vertreten.

■ Die Frauenhilfe lädt zu einer Aktion am heutigen Freitag ab 11.30 Uhr vor dem Rathaus zur Aktion »Mut schöpfen« ein.

■ Die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe »Lebensmut« trifft sich im Krankenhaus am heutigen Freitag von 15 bis 18 Uhr im Besprechungsraum. Info-Telefon: 07449/447.

■ Der Jahrgang 1934/35 trifft sich am heutigen Freitag um 18 Uhr im Hotel Adler zum Stammtisch.

■ Die Stadtkapelle lädt für heute um 19.30 Uhr zur Mitgliederversammlung in das Haus der Musik ein.

■ Die Hauptversammlung der Spielvereinigung findet am heutigen Freitag ab 20 Uhr im Restaurant De Facto am Dobel statt.

■ Die Kleintierzüchter treffen sich am heutigen Freitag um 20 Uhr zur Monatsversammlung im Vereinsraum in der Musbacher Straße.

■ Der Jahrgang 1939/40 trifft sich am Montag, 13. Mai, um 16.30 Uhr zum Stammtisch im »Turmbräu«.

### Spaziergang mit der Bürgeraktion

**Freudenstadt.** Zu einem kommunalpolitischen Spaziergang durch Freudenstadt lädt die Bürgeraktion Freudenstadt für Montag, 13. Mai, ein. Auf der Tour, die von Michael Bartholomä und Erika Sauter-Bartholomä kenntnisreich mit Informationen und musikalisch begleitet wird, sollen einige besondere Orte aufgesucht werden. Die Bürgeraktion will damit zeigen, dass sie sich in fast 40 Jahren Gemeinderatsarbeit auch für Freudenstadts typische Ausstrahlung und Eigenheit einsetzt. Die spezielle Stadttour beginnt um 18.30 Uhr an der »Venus« auf dem Marktplatz.

### ZAHL DES TAGES

26

Prozent aller Einwohner des Landkreises Freudenstadt haben einen Migrationshintergrund.

### ■ Redaktion

Lokalredaktion  
Telefon: 07441/80 21 61  
Fax: 07441/80 21 70  
E-Mail: redaktionfreudenstadt@schwarzwaelder-bote.de  
Bei Anfragen zu Anzeigen oder Zeitungszustellung: Geschäftsstelle Freudenstadt  
Telefon: 07441/80 20