

Latter som medisin

Lørdag er det klart for latteryoga i parken på Strandheim. Instruktør Lena Setsås er sikker på at en god latter forlenger livet.

YNGVIL F. BELLANES

yngevill@hellemas@avisstn.no 952 52 262

«Smil er kjærlighetens språk, og lykken kommer til den som ler».

– Latter er den beste medisinen! Latteren løser opp alt i kroppen, og bekymringene slipper taket, sier Setsås.

Latteryoga har lite tilfelles med vanlig yoga, bortsett fra fokuseringen på pust. Latteryoga består av ulike øvelser som skal provosere frem latteren.

– Det kan kjennes litt kunstig ut i starten, men det virker hver gang. Latteryoga handler om å bli kjent med sine hemninger, sier Setsås.

Effektiv trening

Hun har solid erfaring som latter-instruktør. Som nyutdannet sosisonom startet hun opp «Livsløft» sammen med en venninne noen år tilbake. For et par år siden gikk de to partnene hvert til sitt, men Setsås tok med seg latteryogaen videre i sin nye jobb. Hun driver i dag med «mental coaching» i Trondheim.

– Latteryoga er en kombinasjon av puste, latter- og kropp-øvelser. En halv time med dette er det samme som en time med aerobic. Det er veldig effektiv trening, også får du enormt med energi.

Gi av deg selv

Selv om latteryoga er utrolig energirik og gir deg god trening, byr den også på utfordring for deltakerne.

– Det stiles krav til at du gir av deg selv, og mange synes dette er vanskelig. Du må tåle å dumme deg litt ut og slippe deg løs, sier Setsås.

Støtter Stiklestad

Stiftelsen UNI har besluttet å bevilge kr. 100.000 i økonomisk støtte til sikringsstikak for neverdige bygninger på museumstradet til Stiklestad Nasjonale Kultursenter. Stiftelsen UNI er en allmennyttig stiftelse som gir økonomisk støtte til tiltak som verner mennesker og fortidsminner.



Lena Hege Larsen Setsås holder lørdag kurs i latteryoga på Strandheim i Orkanger.

ICA Supermarked

Kampanjen gjelder så langt beholdningen rekker. Kun til private husholdninger. Forbehold om trykktrell!

Superuke!

Nye tilbud hver dag!



Torsdag 23/10
Alt av frukt & grønt
-40%



Fredag 24/10
Alt fra Grilstad
-40%



Lørdag 25/10
Alle supper,
sauser og gryter fra Toro
-40%

rabatt av ordinærpris og trekkes fra i kassen

Orkanger (OTT) Tlf: 72 48 18 80. 9-20 (18)