

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 21 Lachyoga-Mittagstisch

Laughter Dance



Lachen und Tanzen - Der Laughter-Dance-Mittagsteller

Dass Lachyogalehrerin und Fit-im-Verkauf-Trainerin Heike Müller und die Tanzpädagogin und Inhaberin eines Instituts für Bewegung, Musik, Tanz und Wohlbefinden Elke Gulden sich getroffen haben, war ein Riesen-Glücksfall. Gemeinsam stellten sie ein Projekt auf die Beine, das Lachyoga und den Weltlachtag weiter verbreiten könnte.

Die beiden besuchten über das letzte Jahr diverse Lachyoga-Zoom-Veranstaltungen, bei denen auch Dr. Madan Kataria dabei war und hörten seinen Wunsch, den Bollywood-Dance doch so weit wie möglich zu verbreiten. Dieser Wunsch stieß bei den beiden auf offene Ohren. Sie wollten ihren Teil und mit ihren Kenntnissen dazu beitragen, diesen Wunsch zu erfüllen. Nachdem die beiden sich einig wurden, dass sie das in Deutschland weiterverbreiten wollten, stimmten sie sich noch mit Madan Kataria ab, der begeistert war von der Idee von Heike und Elke, zum Weltlachtag eine besondere Challenge daraus zu machen.



„Fantastic!“ Der Laughter Dance verbreitet sich mit Heike und Elke in Deutschland.

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 21 Lachyoga-Mittagstisch

Laughter Dance

Zuallererst passten die beiden den Bollywood Dance auf die deutsche Zielgruppe an. Statt Bollywood gibt es eher „deutscher Heimatfilm“, und der Name wird ganz einfach gekürzt zu „Laughter Dance“. Womit gleich schonmal eine ganz breite Gruppe Menschen angesprochen werden soll und es soll vermittelt werden: Jede:r kann mitmachen! Es braucht keine besonderen Tanz- und Bewegungskünste, es braucht keine besondere Figur. Lachen und Tanzen, ganz simpel. Der Laughter Dance soll alle ansprechen und motivieren, sich mit Freude zu bewegen.



Tanzpädagogin Elke weiß, wie man Bewegungsabläufe so gestaltet, dass alle mitmachen können.

Wie geht es?

Das Erlernen des Tanzes haben Heike und Elke als „Tanz-Challenge“ aufgebaut. Diese startet am 24.04.2021. Acht Tage lang erhalten alle, die sich angemeldet haben, ein Video mit einem Teil des Tanzes. Bis zum 02.05.2021, dem Weltlachtag, sind dann alle Teile durchgearbeitet und werden gemeinsam über Zoom um 8 Uhr präsentiert, Dr. Madan Kataria wird auch dabei sein und von Angela Mecking übersetzt werden.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Hier anmelden, die Teilnahme ist kostenfrei:
<https://kikudoo.com/elke-gulden-institut/courses/Qjr4bQ>
2. Infos darüber in alle Richtungen weitergeben, damit jede:r den Tanz kennenlernt
3. Vom 24.04.-02.05.2021 kommt dann jeden Tag eine Mail mit einem Video zum Erlernen des Tanzes
4. Videos anschauen, Tanz üben
5. Weiterverbreiten (in den Sozialen Medien, per Mail, über Messenger, ...) und eine große Reichweite erzeugen, so dass am Ende sehr viele Menschen den Laughter Dance kennen
6. Am 02.05.2021 ab 8 Uhr in Zoom mittanzen oder bei Facebook oder Instagram live zuschauen und mitmachen

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 21 Lachyoga-Mittagstisch

Laughter Dance

Zu gewinnen gibt es auch etwas:

Jeden Tag gewinnen zwei Teilnehmer:innen je eine Tasse. Elke und Heike wählen täglich aus, wessen Einsatz für den Laughter Dance sie prämiieren möchten.



Besonderer Einsatz wird belohnt: Diese Tassen gibt es zu gewinnen.

Unter den Teilnehmer:innen an der Zoom-Session am Weltlachtag verlosen Heike und Elke sogar einen Tagesworkshop, bei Heike „Gut drauf in Büro und Verkauf“ und bei Elke „Immer wieder lächeln“.

Das alles soll motivieren und dazu anregen, den Laughter Dance zu verbreiten, bekannt zu machen und auch Menschen außerhalb der „Lachyoga-Community“ zu erreichen. Der Schwierigkeitsgrad ist flexibel, so dass überall getanzt werden kann.

Die Bewegungen sind einfach und klar und können auch im Sitzen ausgeführt werden. Für Ältere, die Schwierigkeiten haben, sich zu bewegen, ist es ebenso geeignet wie für Jüngere und gut Bewegliche, die dann „fortgeschrittenere“ Varianten lernen können.

Wir wünschen alles Gute und dass am Weltlachtag viele hundert Menschen den Laughter Dance tanzen, am Bildschirm, daheim, auf Zoom, Facebook oder Instagram!



Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 21
Lachyoga-Mittagstisch

Laughter Dance

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum LY-Mittagstisch-Interview mit Elke Gulden und Heike Müller

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/21-happy-dance.html>

Link zur Anmeldung

→ <https://kikudoo.com/elke-gulden-institut/courses/Qjr4bQ>

Homepage und Social-Media-Seiten von Heike Müller

→ <https://www.fitimverkauf.com/>

→ <https://www.facebook.com/fitimverkauf> (Facebook)

→ <https://www.instagram.com/heikemueller2016/> (Instagram)

Homepage und Social-Media-Seiten von Elke Gulden

→ <https://www.elke-gulden.de/institut/>

→ <https://www.facebook.com/ElkeGuldenInstitut> (Facebook)

→ <https://www.instagram.com/elkegulden/> (Instagram)

Link zum Shop von Elke Gulden (hier können die Laughter-Dance-T-Shirts bestellt werden)

→ <http://www.elke-gulden-shop.de/>