

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](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 22  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Smile



Ein reich gedeckter Lachyoga-Mittagstisch-Teller



„Der Frühling naht“ Frühlingszweig bei Peter Cubasch – Marille oder Kirsche

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](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 22  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Smile

Peter Cubasch ist Lach- und Atemlehrer und Psychotherapeut, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Atmung, Lachen, Lächeln und Dehnen. Immer wieder ermuntert er dazu, das, was ursprünglich und natürlich vorhanden ist, nämlich gähnen, dehnen, lächeln, lachen, wieder zu entdecken. Es aus dem Körper heraus zu erleben, mit feinen Anleitungen und immer wieder der Rückverbindung zum eigenen Spüren, Ankommen, in Verbindung mit sich treten.

Er bietet Atemkurse an, eine Ausbildung in Atem und Gesundheit, hat zwei Bücher veröffentlicht: Lachen verbindet – Lächeln, Lachen, Freundlichkeit: Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude und Gähnen – Der natürliche Weg zu Entspannung und Wohlbefinden, außerdem CDs, Downloads zur Rückenstärkung, Atmung, Entspannung, Gähnen

Er veranstaltet morgendliche Gähn- und Dehnsessions, die aus den unstrukturierten Tagen im Lockdown Wohlfühltag mit Gähnen und Dehnen machen. Beim Lachyoga-Mittagstisch hat er uns einen kleinen Einblick in das Lächeln gegeben, und einige Erfahrungen.

### Lachen und Lächeln

Obwohl Lachyoga vor allem lautes Lachen beinhaltet, ist auch Lächeln in vielen Übungen mit dabei. Außerdem ist es eng verbunden. Peter Cubasch beschreibt eine Erfahrung, die viele Lachyoga-Trainer:innen gemacht haben werden: Nach einer Lachyoga-Stunde sitzen die Teilnehmenden mit lächelnden Gesichtern da – befreit, fröhlich und zufrieden. Das Lachen zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht. Dass Peter Cubasch das Lächeln so genau exploriert hat, liegt auch daran, dass er es als eine wertvolle Ergänzung erlebt hat. Und zwar besonders mit Menschen, die nicht (mehr) lachen können, weil sie zum Beispiel die Kraft dazu nicht haben. Mit ihnen kann er noch lächeln und sie damit berühren und wohltuenden Kontakt herstellen.

Um zu erfahren, was der Unterschied ist zwischen lachen und lächeln, bietet sich die 30-Sekunden-Übung an, einmal mit offenen Augen und einmal mit geschlossenen Augen.

### 30-Sekunden-Übung

10 Sekunden lächeln



10 Sekunden lachen



10 Sekunden lächeln





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](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 22  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Smile

Lachen und Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen. Peter Cubasch nennt dieses Lächeln (das verbindende, das sich zwischen Menschen abspielt) das **interpsychische** oder **soziale Lächeln**. Das innere Lächeln, das nichts mit anderen zu tun hat, ist das **intrapyschische Lächeln**. Hier spüre ich das Lächeln in mir, ohne den Bezug zu anderen Menschen.

### **Blickkontakt und Mimik**

Zum sozialen Lächeln gehört der Blickkontakt. Durch ihn wird das Lächeln ein verbindendes, soziales Lächeln. Auch im Lachyoga ist es ein zentrales Element. Der Blickkontakt trägt dazu bei, sich anstecken zu lassen, sich gegenseitig willkommen zu heißen. Darüber hinaus passieren in Sekundenbruchteilen unheimlich viele Dinge, Themen wie Anziehung und Attraktion, Macht und Aggression. So hat länger andauernder Blickkontakt oft mit Macht zu tun. Angenehmer Blickkontakt hat mit Hinschauen und Wegschauen zu tun. 3 sek hinschauen, dann wegschauen, länger nicht. Für Verliebte gelten diese Regeln nicht mehr, sie verschmelzen im Blickkontakt.

Am Bildschirm und über Zoom kommen Zusatzthemen auf, wie dass der Blickkontakt nicht möglich ist. Entweder schaue ich in die Kamera, dann sehe ich meinen Gegenüber nicht, oder ich schau meinen Gegenüber an, dann sind meine Augen aber nicht in die Kamera gerichtet.



*Sandra, Gabriela und Peter nehmen Blickkontakt zur Kamera auf.*

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](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

## Volume 22 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Smile

Peter Cubasch hat eine Lösung dafür gefunden, die er seinen Teilnehmer:innen anbietet: Das Sich-selbst-anlächeln im Spiegel. Dann habe ich wirklich ein Gegenüber, dem ich direkt in die Augen schauen kann und das mich auch zurück anschaut: mich selbst.



Längerer Blickkontakt mit Lachen kann bedrohlich wirken



Ein intergenerationales intimes Lächeln



Smileys: Wir sehen in zwei Punkten und einem gebogenen Strich ein Lächeln



Als Menschen sind wir so sehr darauf trainiert, lächelnde Gesichter zu erkennen, dass wir sie sogar in der geöffneten Ladeklappe eines Flugzeug sehen.

Zusammenfassung von Sandra Mandl



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](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 22  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Smile

### Blickkontakt online / über Zoom

Peter, Gabriela und Sandra schauen in die Kamera und lachen:



Peter, Gabriela und Sandra schauen ihre Bilder an und lachen:





[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 22  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Smile

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch-Interview mit Peter Cubasch

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/22-happy-smile.html>

Bücher von Peter Cubasch

- Gähnen. Der natürliche Weg zu Entspannung und Wohlbefinden
  - Lächeln, Lachen, Freundlichkeit: Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude
- Bestellbar hier:

<https://www.atemzeit.at/shop/b%C3%BCcher/>

Link zu Aufzeichnungen von Kursen von Peter Cubasch

→ <https://www.atemzeit.at/shop/aufzeichnungen/>

Auf Youtube findet man Gähnvideos von ihm, die ganz sanft und sorgfältig zum Gähnen anleiten.

→ <https://www.youtube.com/channel/UCbnoupKIagSDlkHo9WvpVxw/videos>

erwähnte Bücher

- Karl Grammer, Signale der Liebe  
(dieses Buch ist nur noch gebraucht erhältlich,  
z.B. bei <https://www.medimops.de/> oder <https://www.booklooker.de>)