

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 27 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Family



Lachyoga-Mittagstisch-Teller „Happy Family Laughter“ mit Monika und Birgit

Birgit Garde-Ott ist Tagespflegeperson und weiß, wie wichtig und hilfreich Lachen, Spielen, und fröhliche Heiterkeit für Kinder ist. Die engagierte und aktive Lachyoga-Trainerin äußerte bei einem Teamtreffen der Online-Lachyoga-Trainer:innen Ende Februar den Wunsch, dass sie gern etwas mit Kindern machen würde. Dieser stieß bei der Odenwälder Lachyoga-Lehrerin Monika Roth sofort auf offene Ohren. Monika hat die Lachyoga-Sessions mit Kindern und ihren Eltern immer als etwas ganz Besonderes erlebt. Im vergangenen Jahr bekam sie den Anruf einer Mutter, die einfach mal wieder mit ihrer Familie lachen wollte. Gesagt, getan. Ein paar Telefonate, Pläne und eine Woche später starteten die beiden ihren ersten Probetermin mit sechs Familien.

Inzwischen bieten die beiden 14-tägig einen offenen, kostenfreien Online-Familien-Lachtreff an, und freuen sich über Spenden an das Kinderhospiz Sternentaler in Mannheim. An den freien Freitagen dazwischen nehmen sie Aufträge für Individualgruppen an.

Die beiden Lachyoga-Trainerinnen motivieren in den Lachyoga-Sessions die Familien auch zum Kontakt miteinander. Die Kinder und Eltern machen – angeleitet von Monika und Birgit – die Übungen dann miteinander.

### Ablauf einer Stunde (Beispiel)

- Beginn mit Körperteile-Lied und Bewegungen dazu
- Lach- und Atemübungen, Tierübungen, besondere Ereignisse, saisonbezogen
- Lachrakete
- Abschluss mit Geschichte

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 27 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Family

Sie sorgen für eine kleine Auszeit, Leichtigkeit, für Abstand zum Alltag, der mit Home-Schooling und Home-Office für viele Familien zu jeder Menge Stress geführt hat.

Die Lach-Trainerinnen geben außerdem in der Session Ideen mit an die Hand, wie die Stunde möglichst schön erlebt werden kann. Wie zum Beispiel, dass die Kinder es sich mit ihren Eltern gemütlich machen können, während sie die Geschichte vorlesen. So können die Kinder dann an ihre Eltern gekuschelt der Geschichte lauschen, die Birgit ihnen herausgesucht hat.

Bei der Musik und den Lachübungen achten sie darauf, dass die Kinder vieles wiedererkennen können, Lieder und Übungen und Rituale, die sie gemeinsam einüben. Dazu gehört auch die Lachrakete, bei der sich die Kinder aussuchen dürfen, ob sie diesmal lieber die schwäbische oder die odenwälderische Lachrakete haben möchten.

Für die Familien soll es neben einer schönen, gemeinsamen kleinen Auszeit auch Übungen an die Hand geben, die mitgenommen werden können in den Alltag. Den Alltag der Familien füllen mit mehr Lachen, den Familien ermöglichen, dass sie sich wieder lachend begegnen, das möchten die beiden Lachtrainerinnen mit ihrem Angebot für Familien erreichen. Und einen Zeitraum erschaffen, in dem Kinder mit ihren Eltern zusammen eine halbe Stunde Zeit haben, miteinander zu lachen, Quatsch zu machen, in dem die Eltern nicht Erziehende sind, sondern Menschen, die einfach gern lachen.

Und wir ermuntern gemeinsam mit Birgit und Monika sehr dazu, dieses Angebot zu verbreiten und bekannt zu machen. Und damit den Wunsch zu erfüllen, dass Familien „einfach mal wieder miteinander lachen können“.

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 27  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Family



Wie klappt das eigentlich mit der Zusammenarbeit online? Virtuelles Anstupsen.



Und immer mit viel Spaß – davor, dabei und danach.



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 27  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Family

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch zum Weltlachtag 2021

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/25-happy-wlt.html>

Link zur Homepage des Schwieberdinger Lachclubs von Birgit Garde-Ott

→ <https://lachyoga-schwieberdingen.de/>

Link zur Homepage der Lachschole Odenwald von Monika Roth

→ <https://www.lachschole-odenwald.de/>

Familienlachen online

→ <https://www.lachschole-odenwald.de/familienlachen-online/>

Körperzellen-Blues der Lichterkinder

→ <https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnIxE>

→ <https://lichterkinder-musik.de/>

Spenden für das Kinderhospiz Sterntaler in Mannheim

→ <https://www.kinderhospiz-sterntaler.de/helfen/spenden/>

Elkes Kindergeschichten

→ <https://www.elkeskindergeschichten.de/>

Laughter-Dance-Elke Gulden Kinder- und Bewegungsgeschichten

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

→ Link zum LY-Mittagstisch mit Elke & Heike:

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