

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 28
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Walk



Lachyoga-Mittagstisch-Teller mit ganz viel Natur und Karin Trieb

Karin Trieb ist Lachyoga-Leiterin und verbreitet das Lachen über ihre Pfälzer Lachschule. Sie hat im letzten Jahr viele kreative Wege gefunden, das Lachen zu verbreiten. So lachte sie letzten Sommer im Garten mit Abstand, verschickte regelmäßige Lachvideos, die inzwischen zu einer Lachschatzkiste angewachsen sind, mit Erklärungen zu den Übungen. Außerdem hat sie Postkarten erstellt mit fröhlichen und heiteren Bildern, die zum Beispiel die 4 Schritte im Lachyoga erklären, eine Atemübung oder eine Lachübung. Seit Samstag ist sie auch lachend wieder vor Ort unterwegs, da hatte sie ihre erste Lachwanderung in der wunderschönen Pfalz.

*Wenn ich lache, strahlt immer die Sonne – und heute auch vom Himmel!
(Karin Trieb beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Karin Trieb ist als eine der ersten Lachyogis gleich wieder lachend losgewandert. Mit sieben Teilnehmenden, davon viele, die Lachyoga noch nie gemacht haben. Und sie haben sich nicht beirren lassen, auch nicht von Zuschauern und Zuschauerinnen am Wegesrand, Karin nimmt mit ihrer natürlichen, kindlich verspielten Art alle mit.

Ihre erste Lachwanderung hat sie über die Volkshochschule organisiert, so musste sie „einfach nur auftauchen“ und musste sich nicht darum kümmern, welche Regelungen für die Teilnehmerzahl gerade gelten.

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 28
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Walk

Lachwanderung – Worauf achten beim Weg?

Ein paar Tipps aus Karins Erfahrungen

- Wege nicht zu lang, um Lachpausen machen zu können
- Plätze zum Ausbreiten
- Plätze zum Lachen (nicht mitten im Wald)
- Weg angenehm zu laufen
- Den Weg selbst erst gut kennenlernen, um Verlaufen zu vermeiden
- Parkplatz in der Nähe
- Plätzchen am Ende, dass man noch zusammensitzen kann

Weglänge: Es reichen 1-2 km, um viele Lach-Pausen machen zu können

Solange Abstand gehalten werden muss:

- Breite der Wege, oder Zickzackprinzip fürs Wandern

Auf dem Weg macht Karin besondere Übungen, die jeweils zur Umgebung passen. Hierzu gehört die Klatschmohn-Übung, Eidechsen-Übungen oder – in den Pfälzer Weinbergen – auch die „Weinprobe“ mit anschließender Krönung der Weinkönige und Weinköniginnen.



Die Weinprobe

Tipp zur Kooperation mit der Volkshochschule (einfach mal nachfragen):

- ➔ Seminare mit der Volkshochschule veranstalten, die man auch selbst bewerben darf, alle Teilnehmenden, die über die VHS kommen, zahlen an die VHS, die eigenen Teilnehmenden zahlen an die Seminarleiter:in

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 28
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Walk



Wir lassen uns vom Klatschmohn beklatschen und belachen 😊

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch mit Karin Trieb

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/28-happy-walk.html>

Seite der Pfälzer Lachs Schule von Karin Trieb

→ <https://www.pfaelzer-lachs Schule.de/>

Lachwanderungen mit Karin „Lachen zwischen den Weinbergen“

→ <https://www.pfaelzer-lachs Schule.de/lachtermine/lachwanderungen/>

Karin Trieb auf Instagram

→ https://www.instagram.com/karin.trieb_pfaelzerlachs Schule/