

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 40
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Netz



Lachyoga-Connect: Ein Projekt der 4 deutschen Lachyoga-Master-Trainer:innen

Lachyoga Connect – das bundesweite Netzwerktreffen für Lachyogis

Seit 2015 findet jährlich das bundesweite Lachyoga-Netzwerktreffen statt. Die Lachyoga-Master-Trainer:innen Egbert Griebing, Gisela Dombrowsky, Gabriela Leppelt-Remmel und Angela Mecking organisieren im Wechsel ein üblicherweise drei Tage dauerndes Live-Event, bei dem sich Lachyogis aus ganz Deutschland, oftmals auch Österreich und der Schweiz treffen. In Anbetracht der Lage bezüglich Corona fand es 2020 zum ersten Mal online statt. Dieses Jahr fand es am 27.11.2021 statt und als „Versuchsballon“ wurde es auf einen Tag reduziert. Ca. 40 aktive Lachyoginis und Lachyogis nahmen dieses Jahr teil, und wurden von Angela Mecking durch den Tag geführt, die das in diesem Jahr alles organisiert hat.

Wie jedes Jahr ist auch in diesem Jahr Dr. Madan Kataria zugeschaltet gewesen und hat etwas dazu erzählt, wie er sich die neue Version von Lachyoga vorstellt: Lachyoga 2.0. Lachyoga wird gefragt sein wie nie zuvor, und er möchte einen Ashram bauen, in Indien. Außerdem möchte er ein Team bilden, das noch mehr Qualität, noch mehr Exzellenz generiert. Wir können gespannt sein, was in den nächsten Wochen und Monaten noch auf uns zukommen wird!

Aber auch in Deutschland stehen die Lach-Räder nicht still. Beim Netzwerktreffen wurden Projekte vorgestellt, visioniert und direkt schon in die Umsetzung gebracht. Einige dieser Projekte haben wir beim Lachyoga-Mittagstisch vorgestellt.

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 40
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Netz



Ein Lachen zwischendurch: Lachen mit "Hut"

Projekte

Lachyoga Spielwiese

Initiatorinnen:

Carolyn Krüger und Brigitte Kottwitz, nach einer Idee von Sandro Lobo

Die Idee:

Ein Zoom-Raum wird bereitgestellt, in dem täglich dreimal Lachyoga-Sessions stattfinden. Diese werden von allen angeleitet, die sich dort ausprobieren möchten oder Lust haben, eine Lachyoga-Session anzuleiten. Das können frisch ausgebildete Lachyoga-Leiter:innen sein oder schon lang aktive Lachyogis, das können Lachyogis sein, die Übungen oder Themen ausprobieren möchten und eine Spielwiese dafür gut gebrauchen können, oder auch Lachyogis, die sich weiter üben möchten im Anleiten von Lachyoga.

Die Umsetzung:

Der Zoom-Raum ist eingerichtet und kann über folgenden Link betreten werden:

<https://zoom.us/j/94921777002?pwd=bjJTaHRVQ1BVb1NFdmZDNU9CZTJYQT09>

Um eine Session anzuleiten, trägt man sich selbstständig in den Terminkalender ein. Um das Passwort dafür zu bekommen, einfach eine Mail an spielwiese@lachclub.info schreiben.

Die Zeiten:

Die Lachyoga-Spielwiese-Sessions finden statt um 12:30 Uhr, um 17:30 Uhr und um 20:00 Uhr. Diese Sessions gehen 15–30 min.

Lach-Wiki

Initiator:

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

Volume 40
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Netz

Thorsten Gnida-Cink

Die Idee:

Thorsten hat eine Seite erstellt, auf der jede:r Lachyoga-Übungen einstellen kann. Diese Datenbank soll sich im Laufe der Zeit mit vielen vielen Lachyoga-Übungen füllen, und eine umfassende Sammlung von Übungen werden.

Die Umsetzung:

Eine erste Version hat Thorsten Gnida-Cink umgesetzt, dort kann man sich die Struktur anschauen: <https://lydb.4lima.de> Da diese Adresse noch umziehen wird, rät Thorsten dazu, noch nicht so viel Energie hineinzustecken in die Erstellung der Übungen, sondern noch zu warten, bis das Lach-Wiki seinen endgültigen Platz gefunden hat.

Außerdem steht noch die Abstimmung mit Lachyoga International an, die auch gerade an einer internationalen Datenbank sind. Sobald Thorsten Informationen dazu hat, wird er uns informieren.

Tod, Trauer und Lachyoga

Die Gruppe um Kerstin Spoer von ihrem 3. Get-Together „Zum Tod lachen“ plant weitere Schritte, um Lachyoga weiter mit Tod und Trauer zusammenzubringen. Als konkreter nächster Schritt soll ein Workshop erstellt werden, bei dem gemeinsam eine Patientenverfügung ausgefüllt wird.

Lachyoga und Long Covid

Gabriela hat Impulse, Ideen und Netzwerke gesammelt, um Lachyoga als Unterstützung bei Long Covid einzusetzen. Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen und Lachyogis aus weitere Berufsgruppen sollen zusammengebracht werden. Gisela Dombrowsky möchte auch eine Stiftung kontaktieren.

Ein Thema auf dem Lachyoga Connect war der Umgang mit Corona und den Herausforderungen. Es wurde deutlich, wie wichtig es ist, positive Momente, Lachen und Menschen zu haben. Um das weiter zu unterstützen, haben wir alle gemeinsam Worte und Sätze gesammelt, die auf der nächsten Seite in ein Herz verbunden wurden und euch mit den kommenden Herausforderungen unterstützen soll.

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 40
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Netz

Wörterwolke aus gemeinsam gesammelten Wörtern:





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

Volume 40
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Netz

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch mit Ute Liebhard

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/39-happy-tools.html>

Lachyoga-Spielwiese

An der Lachyoga-Spielwiese teilnehmen

→ <https://lachclub.info/spielwiese/>

Die Lachyoga-Spielwiese anleiten (Terminkalender)

→ <https://lachclub.info/spielwiese-eintragen/>

(das Passwort bekommst du, wenn du eine Mail an spielwiese@lachclub.info schickst)

Lach-Wiki

Link zu der Seite mit dem Entwurf der Wiki-Datenbank

→ <https://lydb.4lima.de>

Tod, Trauer und Lachen

Link zum Get-Together von Kerstin Spoer

→ <https://www.zumtodlachen.de/>