

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 47 Lachyoga-Mittagstisch

### Happy Dance Teil 2



*Lachyoga-Mittagstisch-Teller mit Heike Müller*

Heike Müller ist Vertriebstrainerin für Bäckereien und Konditoreien und bringt kundenorientiertes Verkaufen bei, macht Führungstrainings und Teamtrainings. Anfang 2018 machte sie die Lachyoga-Lehrer:innen-Ausbildung bei Dr. Madan Kataria in Indien und merkte: „Das ist genau das Tool, das ich brauche“. Seitdem enthalten alle ihre Trainings einen Anteil an Lachyoga. Bekannt geworden ist Heike Müller in den letzten Jahren zum einen durch ihr Engagement zum Thema Lachen mit Senior:innen und zum anderen durch den Laughter Dance. Inzwischen verbinden viele sie mit dem pinken T-Shirt und den Bollywood-Bewegungen.

Ihre eigenen Erfahrungen damit, wie es ist, Lachyoga zu verbreiten und es in Trainings einzubauen, möchte sie weitergeben. Dafür hat sie den Monatsimpuls entwickelt. Hier gibt Heike weiter, wie man sich selber bewusst werden kann, dass Lachyoga was Tolles ist, mit dem ich mir selbst was Gutes tue, aber auch anderen Gutes tue. Jeden letzten Mittwoch im Monat wird gemeinsam geübt, beim ersten Monatsimpuls üben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, wie sie sich selbst gut mit Lachyoga präsentieren können und wie das auf Außenstehende wirkt.

*„Wenn ich mich selbst gut präsentiere, dann kann ich im nächsten Schritt auch mein Produkt besser anbieten.“*

*(Heike Müller beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Im geschützten Raum und mit hilfreichen Feedback kann geübt werden. Beim nächsten Termin Ende März geht es darum, Texte über Lachyoga zu schreiben. Nach einem Impuls von Heike werden kleine Textabschnitte erarbeitet, die dann genutzt werden können.

*„Ich muss dann nicht meine Familie fragen, wo ich darauf angewiesen bin, ob sie positiv zu Lachyoga steht oder nicht. Das kriegen wir dann untereinander hin.“*

*(Heike Müller beim Lachyoga-Mittagstisch)*

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 47 Lachyoga-Mittagstisch

### Happy Dance Teil 2

## Der Laughter Dance



*Wir gehen mit unseren Bewegungen über den Rand unserer Kachel hinaus. :)*

Alle 14 Tage treffen sich Sonntag morgens um 9 Uhr in Zoom alle, die mit Heike den ersten Teil des Laughter Dance tanzen möchten. Ein Herz-Kreislauf-Training, das einen frischen Start in den Sonntag verspricht.

Mit Elke Gulden kann Donnerstag abends um 19:40 Uhr getanzt werden. Diese Laughter Dance Clubs bestehen seit dem Weltlachtag 2021. Damals hatten Elke und Heike den ersten Teil des Bollywood Laughter Dance von Dr. Madan Kataria tänzerisch aufgearbeitet und dem deutschsprachigen Publikum in einer „Laughter Dance Challenge“ mundgerecht serviert. In 8 Tagen haben die Teilnehmer:innen den Tanz gelernt. Jeden Tag kam eine Mail mit einer Sequenz von 2-3 Minuten. Am Ende dieser 8 Tage war der Tanz dann „tanzfähig“ und konnte am Weltlachtag gemeinsam mit Dr. Madan Kataria und internationalen Lachyogis präsentiert werden.

Auch in diesem Jahr steht zum Weltlachtag ein gemeinsamer Laughter Dance-Auftakt an. Auf die Zoom-Bühne möchten Elke und Heike in diesem Jahr 200 Laughter Dancer holen.

Der Ablauf in diesem Jahr wird derselbe sein wie im letzten Jahr. Zusätzlich kann der erste Teil vorab nochmal aufgefrischt oder neu gelernt werden. Dazu gibt es die Möglichkeit, nochmal an der E-Mail-Challenge teilzunehmen oder bei einem Kompaktworkshop. Bevor dann anschließend der zweite Teil gelernt wird, damit am Weltlachtag in diesem Jahr der gesamte 20-minütige Laughter Dance getanzt werden kann.

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 47  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Dance Teil 2

### Was ist der Laughter Dance?

Der Laughter Dance ist von Heike und Elke aus dem Bollywood Laughter Dance entwickelt worden und in zwei Teile aufgeteilt. Insgesamt dauert er 20 Minuten. Die Musik wird begleitet von Bewegungen.

### Wie läuft das dieses Jahr ab?

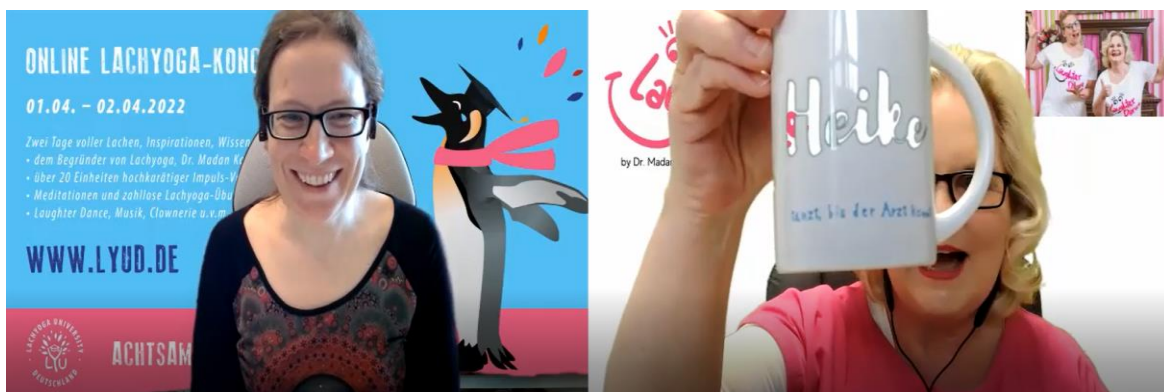
Zwei Möglichkeiten gibt es, den ersten Teil nachzuholen oder zu wiederholen: Entweder mit der E-Mail-Challenge, oder mit einem Workshop. Für den zweiten Teil nehmen Elke und Heike wieder Videos auf und bieten einen Workshop an.

### Gibt es wieder eine Tasse zu gewinnen?

Ja, für besonders engagierte Laughter Dancer gibt es wieder eine Laughter Dance Tasse. Damit der Ansporn auch für diejenigen da ist, die schon aus dem letzten Jahr eine Tasse haben, hat die Tasse diesmal andere Farben. Wer nicht bis zu den Challenges warten möchte, kann die Tänze auch ertanzen, indem er\*sie 10 x beim Laughter Dance Club erscheint. :)



Laughter Dance Club-Tasse in Blau



... und sogar personalisiert: „Heike – tanzt bis der Arzt kommt“

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 47  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Dance Teil 2

### Terminübersicht: (alles findet online, über Zoom, statt)

Monatsimpuls mit Heike Müller

- ➔ Am letzten Mittwoch im Monat, von 18:00 – 19:30 Uhr
- ➔ Anmeldung per Mail an: [info@lachyogi.de](mailto:info@lachyogi.de)

Laughter Dance mit Heike Müller

- ➔ 14-tägig Sonntag, 9:00 Uhr – 9:20 Uhr
- ➔ Anmeldung per Mail an: [laughterdanceclub@t-online.de](mailto:laughterdanceclub@t-online.de)

Laughter Dance Club mit Elke Gulden

- ➔ 14-tägig Donnerstag, 19:40 Uhr – 20:00 Uhr
- ➔ Anmeldung hier: <https://kikudoo.com/elke-gulden-institut/courses/EgRNge>

Laughter Dance Challenge Teil 1, Teil 2 und Workshops

- ➔ *Challenge Teil 1*: tägliche Mail mit Videoanleitung vom 26.03.-02.04.2022
- ➔ *Challenge Teil 1 Workshop*: 03.04.2022, 9:00 – 9:45 Uhr
- ➔ *Challenge Teil 2*: tägliche Mail mit Videoanleitung vom 24.04.-29.04.2022
- ➔ *Challenge Teil 2 Workshop*: 30.04.2022, 9:00 – 9:45 Uhr
- ➔ Anmeldung entweder bei Heike ([laughterdanceclub@t-online.de](mailto:laughterdanceclub@t-online.de)) oder bei Elke (<https://kikudoo.com/elke-gulden-institut/courses/Q2rlqQ>)

Laughter Dance beim Weltlactag

- ➔ 01.05.2022 von 9:00 Uhr – 9:45 Uhr mit Dr. Madan Kataria
- ➔ Anmeldung entweder bei Heike ([laughterdanceclub@t-online.de](mailto:laughterdanceclub@t-online.de)) oder bei Elke (<https://kikudoo.com/elke-gulden-institut/courses/E03b8e>)

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

Volume 47  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Dance Teil 2

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „Happy CLYLT“

→ <https://lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/47-happy-dance-ii.html>

Link zum Laughter Dance Club mit Heike Müller

→ <https://www.fitimverkauf.com/laughter-dance/>

Link zum Laughter Dance Club mit Elke Gulden

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

Link zum Lachyoga-Mittagstisch #21 mit Elke Gulden und Heike Müller

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