



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

Volume 49
Lachyoga-Mittagstisch

LY-Kongress



Gabriela, Kerstin und Sandra nehmen Platz um den Lachyoga-Mittagstisch-Teller herum

„Wie schreib’ ich das Kongress-Gedicht? Die Welt ist nicht im Gleichgewicht...“

Der Lachyoga-Kongress mit dem Motto ALL – „Achtsam Lachen Lernen“ fand statt in einer Zeit, in der einem das Lachen vergehen kann. Erst jahrelang Corona, das beachtet werden musste, die Umstellung auf einen Online-Kongress und dann der Kriegausbruch in der Ukraine. Kerstin Spoer, die unvergleichliche Kongress-Poetin fasste für ihr Gedicht in Worte, was auch die beiden Organisatorinnen umtrieb: Wie kann man einen guten, stimmigen, hilfreichen und unterstützenden Lachyoga-Kongress veranstalten in einer Welt mit „Krieg und Hass und Blutvergießen“? Wie können wir friedvoll, herzlich nicht verzagen. Die ganzen Überlegungen, Vorbereitungen, Gedanken und Abstimmungen floßen ein in den Lachyoga-Kongress, der begann mit Kerstins Gedicht, das das Motto aufgriff, das, worum es uns auch ging: „Die Währung ist heut **Achtsamkeit**, seid Ihr zum Hinhören bereit? Zum Herz öffnen, zum sanften Lächeln, mögt Ihr Euch selbst Liebe zufächeln?“

Was am Ende passiert ist beim Lachyoga-Kongress, versuchten Gabriela und Sandra bei diesem Lachyoga-Mittagstisch in Worte zu fassen.

Im Rückblick würde ich sagen, diese ganzen Ereignisse, diese ganzen Gedanken und alles, was wir uns da gedacht haben, und wie wir hinschauen wollten, wie wir alles da sein lassen wollten und wie wir gleichzeitig wollten, dass es auf eine gute Weise Lachen verbreitet, und Herzenswärme und vielleicht sogar ALL-Heilmittel sein kann, ich glaube, das hat alles dazu beigetragen, dass dieser Kongress so war, wie er war.“

(Sandra Mandl beim Lachyoga-Mittagstisch)



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

Volume 49
Lachyoga-Mittagstisch

LY-Kongress

Die Vorbereitung war da, aber was am Ende daraus geworden ist, war so viel mehr, mehr als wir uns hätten träumen lassen – es war mehr, und wie sich das anfühlt, hat Kerstin wieder treffend beschrieben: „Es war Magie im Spiel.“

„Das war der Wunsch: Hinzuschauen, was ist, alles da sein zu lassen und zu zeigen, welche Kraft im Lachen steckt.“

(Sandra Mandl beim Lachyoga-Mittagstisch)

Im Vorfeld haben die beiden Organisatorinnen viel organisiert und oft umentscheiden müssen. Leiten lassen haben sie sich viel von ihrer Intuition. Auch das Programm ist auf diese Weise entstanden. Wie ein Orchester kam es beim Lachyoga-Kongress dann zusammen, das Team – die Dozent:innen, die Organisator:innen, die Moderatorin – haben zusammengespielt, die Teilnehmer:innen haben harmonisch mit eingestimmt und es wurde ein wunderschönes, ergreifendes, erhebendes Konzert.

„Es ist wirklich ein kleines Wunder passiert – vielleicht war’s auch ein großes Wunder.“

(Gabriela Leppelt-Remmel beim Lachyoga-Mittagstisch)

Einen großen Anteil an der abwechslungsreichen Gestaltung des Programms und beim Verbinden der Beiträge hatte auch die Moderatorin Julia Hagemann. Mit ihren Musikstücken und Gedichten hat sie die Übergänge mit Leichtigkeit gestaltet, und den „Marathon an Programm“ zu einem sehr angenehmen, wohltuenden Stück gemacht.



*Kanon-Chaos-Gesang beim Lachyoga-Mittagstisch:
„Do you best and leave the rest“*

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 49
Lachyoga-Mittagstisch

LY-Kongress

Sandra und Gabriela zeigen Applaus-Variationen vom Lachyoga-Kongress, vom „normalen“ Applaus bis zum „Fast-aus-dem-Bildschirm-springen“-Applaus:



Auch die Kunst, Musik und Tanz bekam Raum, Anne Sintic und Gundula Krause von den Wintergreen Goblins leiteten am Freitag Abend durch ein schönes, stimmiges und wohltuendes Konzert mit Tanz und Gesang. So bleiben wir alle voller Dankbarkeit für das wunderschöne Ereignis und hoffen, dass der Lachyoga-Mittagstisch ein bisschen davon wieder aufleben lassen konnte.

Weitere Informationen, Material und demnächst auch ein kleines Filmchen zum Lachyoga-Kongress ist auf der Kongress-Archiv-Seite zu finden. So möchten wir die Stimmung weitertragen und die Magie weiterverbreiten, die den Lachyoga-Kongress so besonders gemacht hat. Und die Überlegungen laufen auch schon weiter ... um neben dem Präsenz-Lachyoga-Kongress in Zukunft auch ein Onlineformat umzusetzen!

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 49
Lachyoga-Mittagstisch

LY-Kongress

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „LY-Kongress“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/49-happy-kongress.html>

Unterlagen vom Lachyoga-Kongress 2022 („Archiv“)

→ <https://www.lyud.de/de/kongress-archiv/archiv-2022.html>