

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 59
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Year



Lachyoga-Mittagstisch-Teller

Lachyoga-Kalender

Bestückt mit Fotos, Links, Terminen und sinnigen Sprüchen,
hängt er in Büros, Wohnzimmern, stille Örtchen und auch Küchen.

Bietet Fröhlichkeit und frische Farben im handlichen Format,
regt an zum Lesen, Schmunzeln und zur forschen Tat:

Leg los, lach los und werd zum Gute-Laune-Sender,
bestens informiert Dich wann, wo, mit wem: Dein Lach-Kalender¹.

Mit ihrer Familie wohnt die studierte Bauingenieurin in Aachen, und befasst sich beruflich mit Hochwasserschutz. Kreativ war sie schon als Kind und hat sich diese ins Erwachsenenleben „hinübergerettet“. Lachyoga, was Geist und Herz öffnet, das Selbstwusstsein stärkt und mit spielerischen Übungen den Blickwechsel übt, hilft und unterstützt auch bei Anne die schon angelegte Kreativität ungemein.

2021 kam sie im Oktober mit einer spontanen Idee: Ein Lachyoga-Kalender für 2022! Es folgte die Erkenntnis: Wenn es einen solchen geben soll – dann muss Anne dies wohl selber machen. Kurzerhand verband sie ihre Fähigkeiten, entwickelte eine recht konkrete Vorstellung – und das Herz ging ihr in dem Prozess der Entwicklung auf. Das Projekt bekam viel Rückenwind in der Lachyoga-Community und nahm schnell Fahrt auf. Die größte Überraschung war für Anne die

¹ Spontan-Gedicht von Kerstin Spoer.

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 59
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Year

Nachfrage. Ihr Büro entwickelte sich für einige Zeit in ein Lachkalender-Versand-Postamt. Als „Sahnehäubchen“ kam auch ein Anruf von Madan Kataria und Madhuri, die ein Exemplar erhielten und davon begeistert waren.

Der Kalender hängt nun bei zahlreichen Lachyogis im Büro, in der Wohnung, am Schreibtisch.

Für den Lachyoga-Kalender 2023 wünscht sie sich noch mehr Beiträge, noch mehr Vernetzung, zum Beispiel mit dem Veranstaltungskalender von lachclub.info. 2023 werden auch Madan und Madhuri Kataria einen Beitrag hinzugeben.

Welche Art Beiträge sollen in den Kalender?

Alles mögliche: Texte, Bilder, Sprüche, Termine, Produktvorstellungen, Lachyogi-Geschichten

Wie ist der zeitliche Ablauf?

Übersicht/Ablauf:

Deadline für Einreichungen: 15. Oktober 2022

Dann Abstimmung mit den Einreichenden,
im Oktober/November wird das Layout gemacht

Anfang Dezember: Kalender verfügbar

Bestellung über: lachen-in-aachen.de

Vorbestellungen

Um die Vorplanung besser machen zu können und das Ganze wie eine Art „Crowdfunding“ zu gestalten, ist die Idee, dass jetzt schon Vorbestellungen (ab Menge 5) entgegengenommen werden. Diese Kalender sind dann zu einem reduzierten Preis von € 10 (zzgl. Versandkosten) erhältlich.

Lachyoga-Kalender 2023

Eckdaten:

Format: DinA4

Preis: 12 – 15 € (zzgl. Versand), je nach Menge

Vorderseite: Bild und Spruch

Rückseite: Infos zu Lachyoga-Projekten und Veranstaltungen

Zusätzlich gibt es QR-Codes, die meist auf YouTube-Videos verlinken

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 59
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Year

Lach-Übung Das Herbst-Laub-Lachen



Rumrascheln in den (Kalender-)Blättern zum Herbstanfang...



... lachend alle in die Luft werfen ...



... und vorstellen, wie mit den Blättern die Erinnerung an glückliche Momente mit herunterrieselt.

Zusammenfassung von Sandra M...

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 59
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Year

Wir wünschen euch auch viel Freude beim Nachhören² der Aufnahme!

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Year“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/59-happy-calendar.html>

Einreichungsformular für Beiträge für den Lachyoga-Kalender 2023

→ <https://www.lyud.de/files/downloads/Archiv%20Lachyoga-Mittagstisch/Mitmachblatt%20f%C3%BCr%20den%20Lachyoga-Kalender%202023.docx>

Link zum LY-Mittagstisch zum Kalender 2022 mit Anne Sintic

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/38-happy-anne.html>

Link zum Shop von Anne Sintic

→ <https://www.lachen-in-aachen.de/shop>

² Vielen Dank an Anne Sintic für das Zur-Verfügung-Stellen ihrer Lieder „Anflug eines Lächelns“ und „Heute ist ein schöner Tag“ für den Lachyoga-Mittagstisch! Die ganze CD ist erhältlich im Shop von Anne Sintic (siehe Links)