

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 72  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Halt



Lachyoga-Mittagstisch-Teller

Zum dritten Mal ist Hedwig Koch-Münch schon beim Lachyoga-Mittagstisch und stellt ein weiteres spannendes Projekt vor. Die Idee dazu hat sie schon länger.

*„Nach dem Motto: Wenn wir an Haltestellen warten, dann ist das immer so eine vertane Zeit und da wir im Lachyoga immer so viel umdrehen dachte ich: Da kann es doch auch eine Lachhaltestelle geben, wo wir explizit hingehen, um unser Lachen aufzutanken und es auch in die Welt zu schicken.“*

*Hedwig Koch-Münch beim Lachyoga-Mittagstisch*

2019 hatte Hedwig diese Idee schon, wollte sie eigentlich beim Lachyoga-Kongress damals vorstellen – doch das Leben hatte vorerst andere Pläne mit ihr. Das Projekt landete in ihrer Schublade. Bis sie dann in der Zeitung vom Bürgerhaushalt las. Dieser unterstützt Projekte, die den Menschen etwas Gutes bringen – und Hedwig ging sofort hin. Beim Treffen stellte sie ihr Projekt vor, gab einen Betrag an, den sie dafür brauchte (1.000 €) und wusste noch garnicht so genau, was auf sie zukommen würde.

*„Ich hatte so fantastische Hilfe dabei.“*

*Hedwig Koch-Münch beim Lachyoga-Mittagstisch*

Aus allen Richtungen erhielt sie Hilfe: finanzielle Mittel durch die Stadt, grafische Unterstützung durch das Online-Trainer-Team der Stuttgarter Lachs Schule. Vieles ist zu beachten und die Umsetzung wurde zeitintensiv. Hedwig blieb dran und gestaltete ein Schild von beachtlicher Größe. 60 cm x 1,80 m groß ist das Schild, das erhöht an einer Hauswand hängt.

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 72  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Halt

Das Ganze ist auch als Selfie-Point gedacht, um Fotos zu machen und an Bekannte, Freund:innen oder Familie zu schicken – oder auch an Hedwig. Ihr geht es darum, dass von dort das Lachen auch in die Welt geschickt wird.

Lachübungen sind dort kurz und knapp beschrieben, wenige Worte, gut verständlich. Das lachende Herz, ihr Logo, hilft mit, die Übungen zu erklären. Verschiedene Bilder sind auf dem Schild zu sehen: eine lachende Uhr für das Uhrzeitlachen, die Lachmeditation und das HA. Hinter diesen Bildern stehen Videos, die abgerufen werden können und in denen die Übungen von Hedwig erklärt werden und direkt mitgelacht werden kann.



Übung: Wie spät ist es? ... Zeit zu lachen!

Damit das Schild angebracht werden durfte, brauchte es noch die Genehmigung der Stadt und jemanden, der die Erlaubnis gibt, an seine Wand dieses Schild anzubringen. Beides erhielt Hedwig an einem sehr präsenten Platz: direkt gegenüber einer Eisdiele.

Bei der Installation des Schildes ging es auch leichter als gedacht, eine Fachperson war anwesend und Hedwig lobte gleich schon, und es lief mit Lachen wie „geschmiert“. Auch als die Polizei darauf aufmerksam wurde, lachten sie alle zusammen und fanden es eine großartige Idee.

*„Und so ist es wieder ein kleiner Punkt, dass da etwas geschieht, und das Lachen zu den Menschen gebracht wird und eine Sichtbarkeit entsteht.“*

*Hedwig Koch-Münch beim Lachyoga-Mittagstisch*

Damit entsteht ein sichtbarer Punkt, an dem Menschen die Erlaubnis und eine Begleitung zum Lachen gegeben wird. Es gehört Mut dazu, diese sichtbaren Punkte im öffentlichen Raum zum Lachen zu schaffen. Hedwig hat nicht lange überlegt, als sie zum Hörer gegriffen hat, um beim Bürgerhaushalt anzurufen und das Projekt umzusetzen.

Auch Termine vor Ort sind geplant, zu denen Hedwig dann Lachsessions macht – wie zum Beispiel eine lachyogische Eröffnung der Lachhaltestelle.

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 72 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Halt

Hedwigs Wunsch ist es auch, die Idee zu verbreiten – sie steht gerne zur Verfügung, Informationen weiterzugeben und in anderen Orten zu unterstützen, ein solches Projekt umzusetzen. So dass irgendwann eine Lachtankstellenkarte realisiert werden kann mit ganz vielen Lachhaltestellen, an denen Lachen aufgetankt werden kann. Und vielleicht gibt es irgendwann einen Lachbus, der diese alle ansteuert...

Wer die Lachhaltestelle besuchen möchte:

Ort: Kamen, Willy-Brand-Platz 6

= an der Wand zwischen Pieper und Takko, gegenüber der Eisdiele San Remo

Und dann – gern ein Foto an uns schicken! Wir freuen uns darauf. 😊

*„Lass uns das Lachen in die Welt hinausschicken – es ist unser größtes Kapital, unsere größte Gabe, die wir haben. Dass wir unser herzliches Lachen verteilen können an alle Menschen, die es brauchen.“*

*Hedwig Koch-Münch beim Lachyoga-Mittagstisch*



*Friedenslachen - in alle Richtungen*



*Friedenslachen - rundherum*

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 72  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Halt

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Halt“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/72-happy-halt.html>

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Shop“ (Lach-Schaufenster in Kamen)

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/31-happy-shop.html>

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Lied“ (Lied für den Frieden)

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/48-happy-lied.html>

Link zur Lach-Haltestelle auf der Website von Hedwig Koch-Münch

→ <https://www.praevention-und-lachyoga.de/kreatives/1-lach-haltestelle/>



Hedwig Koch-Münch