

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 74  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy DMSG



Lachyoga-Mittagstisch-Teller

Kosima Nagpal hat ein bewegtes und abwechslungsreiches Berufsleben hinter sich – mit der Erfahrung, wie es ist, als voll berufstätige Mutter in permanent hohem Stresslevel und mit großer Anspannung unterwegs zu sein. Verschiedene Methoden (Persönlichkeitsentwicklung, Mentaltraining, NLP, Kommunikation und vieles mehr) probierte und studierte sie – und entdeckte schließlich auch Lachyoga. Skeptisch probierte sie es aus, obwohl sie „für so etwas Albernies“ eigentlich keine Zeit hatte – und war nach der zweiten Stunde überzeugt von den positiven Wirkungen, die es in ihrem Alltagsleben entfaltete. In diese Erfahrung mit eintauchen könnt ihr übrigens, wenn ihr den Lachyoga-Mittagstisch #46 nachhört, da haben wir das nachgespielt.

Kosima hat einen Blick dafür, was es brauchen könnte. Das Laugh & Learn ist eine Antwort auf den Bedarf an Austausch und Weiterentwicklung rund um Lachyoga – aus der Praxis für die Praxis. Die Coachinggruppe für Lachyogis, die gerade die Ausbildung zum Lachyoga-Leiter bzw. zur Lachyoga-Leiterin gemacht haben, ist Antwort darauf, dass sie merkte, dass es noch viele Fragezeichen bei den neu ausgebildeten Lachyogis gibt.

Eines ihrer Ziele ist es, das Lachen Multiplikator\*innen weiterzugeben. So kann Lachyoga mit nachhaltiger Wirkung verbreitet werden. So entstand die Idee einer Ausbildung für Menschen mit Multipler Sklerose.

Am 04./05.02.2023 war es dann soweit. Gemeinsam mit Sandra Mandl leitete sie zusammen die Ausbildung für Lachyoga-Leiter:innen online. Besonders daran war, dass es explizit für Menschen

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 74 Lachyoga-Mittagstisch

Happy DMSG

mit MS ausgeschrieben war. Die Kosten wurden von der DMSG bzw. der Krankenkasse übernommen, wenn sie ehrenamtlich zum Beispiel als Gruppenleiter:innen der Selbsthilfegruppen tätig sind.

*„Ich sehe es als sehr zielführend, wenn Lachyoga-Leiterinnen und -Leiter dort ausgebildet werden, wo es auch weitergegeben werden kann. [...] Ich würde mir sehr wünschen, dass diese Lachyoga-Ausbildung eine Vorbildfunktion hat und es weitergetragen werden kann – auch in andere Bereiche.“*

*(Sandra Mandl beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Die Idee dazu hatte Kosima Nagpal schon sehr früh. Für sie ist es ein großes Anliegen, Multiplikator\*innen auszubilden.

*„Ich sehe es nicht so, dass man immer alles machen muss und dass man alles machen kann. Ich kann bestimmte Sachen sehr sehr gut und ich bin für bestimmte Zielgruppen genau die richtige Lachfrau – die Lachtrainerin, die sie brauchen. Aber nicht für alle. Und deswegen bilde ich lieber Multiplikatoren aus, die dort sind, wo sie in ihrem Umfeld, in ihrem Thema, in ihrem Berufsfeld zu Hause sind und das dort weitergeben können.“*

*(Kosima Nagpal beim Lachyoga-Mittagstisch)*



Das Verbindungslachen

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 74  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy DMSG

Es war ein langer Weg von der Idee bis zur Umsetzung. Als ersten Schritt setzte sie die Idee um und machte ein Angebot, die Lachyoga-Leiter:innen-Ausbildung vergünstigt für Menschen mit MS anzubieten. Die von Kosima angebotene Ausbildung bietet im Hintergrund ein Netzwerk an Lachtrainer\*innen in ganz Deutschland, von denen viele schon in Selbsthilfegruppen der DMSG Lachyoga angeboten haben – so dass diese dann vor Ort auch gut weiter unterstützen können. Der nächste Schritt war, ihre Vorstellung einer Ausbildung für Menschen mit MS beim Welt-Multiple-Sklerose-Tag, an dem sie einen Lachyoga-Auftritt hatte, vorzustellen. Die Idee wurde für gut befunden. Zahlreiche Telefonate und ein Jahr später war es dann so weit.

*„Es ist nicht einfach so mit einem Fingerschnippen umzusetzen.“  
(Kosima Nagpal beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Zwei der Teilnehmer der Ausbildung berichteten beim Lachyoga-Mittagstisch davon, wie sie die Ausbildung erlebt haben.

Peter Bäumel war zwar skeptisch, ist jedoch offen für Neues. Und als er zur Lachyoga-Ausbildung kam, hat er bereits ein weiteres Projekt ins Leben gerufen: „Spaziergang im Park“. Entstanden ist dies, weil er die Erfahrung machte, dass ein klassisches Beratungsangebot garnicht so gefragt war, wie er angenommen hatte. Und er überlegte, ob das vielleicht garnicht in erster Linie das Bedürfnis ist“. Gemeinsam mit Ebru Taş, die in der DMSG-Beratungsstelle Wiesbaden arbeitet, entwickelte und startete er ein niedrigschwelliges Angebot: eine Stunde Spaziergang in Wiesbaden. In dieser Richtung – niedrigschwellige Bewegungsangebote zu entwickeln – schaute er sich weiter um. So kam er zur Lachyoga-Ausbildung.

*„Ich hab dann gemerkt: Es ist garnicht so künstlich. [...] Das, was wir dann spontan in den zwei Tagen gemacht haben, hat Spaß gemacht. Und ich möchte mal schauen, ob man das jetzt in unser neues Angebot integrieren kann und bin gespannt und bin gerne dabei.“  
(Peter Bäumel beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Auch Manfred Weinreich war noch am Samstagmorgen sehr skeptisch. Er befürchtete eine Veranstaltung, bei dem ihm irgendwelche Heilsversprechen gemacht werden.

*„Die Skepsis ist schon bald zerstreut worden [...] und Samstag Abend war ich total glücklich, war zufrieden mit dem, was wir gemacht haben [...] und war sogar so interessiert, dass ich mir noch ein Lachyoga-Video auf Youtube angeschaut habe.“  
(Manfred Weinreich beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Manfred Weinreich möchte Lachyoga mit anderen aus der Ausbildungsgruppe, die sich schon vorher aus der Peergruppe kannten, weiterführen. Vorerst ist sein Ziel, erst noch mehr Erfahrung im kleineren Kreis zu sammeln. Im Rahmen der Peergruppe werden sie mit der Umsetzung beginnen.

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 74  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy DMSG

Dass diese Ausbildung so angeboten werden kann, dass sie für teilnehmende ehrenamtliche Gruppenleiter\*innen kostenfrei ist, das geht, weil die DMSG Hessen sie als Veranstaltung geführt hat. Für die beiden Lachyoga-Lehrerinnen Kosima und Sandra hieß das allerdings auch, dass sie vorab keinerlei Kontakt zu den Angemeldeten hatten. Am Samstagmorgen um kurz vor 10 Uhr wussten sie noch nicht, was sie erwarten würde: Werden alle 12 angemeldeten Teilnehmer\*innen erscheinen? Wer wird das sein? Wie sind sie vorbereitet?

Um 10 Uhr waren dann alle da – es sind alle zwölf erschienen – und waren gut vorbereitet. Die Ausbildung konnte nach der Begrüßung direkt mit einer Lachyoga-Session starten. Am Samstag gab es dann noch eine Besonderheit: Dr. Mareike Schwed, Sportwissenschaftlerin und Gründerin der neurowerkstatt, die Menschen mit neurologischer Erkrankung wie Parkinson, Multipler Sklerose und Polyneuropathie auf ihrem Weg zum selbstbestimmten Umgang mit Sport, Training und Bewegung als Gesundheitsressource begleitet, war als Referentin eingeladen. Sie hielt einen Vortrag darüber, wie Lachen auf der Ebene des autonomen Nervensystems wirkt.

Am Sonntag war als weiterer Referent Samy Boroumand zu Gast. Samy Boroumand ist Physio- und Schmerztherapeut mit langjähriger Erfahrung in Kliniken. Er gab nicht nur einen Einblick in seine Arbeit mit Lachyoga in Kliniken, sondern auch wertvolle Hinweise für die praktische Durchführung von Lachyoga im Gesundheitsbereich. Angereichert mit zahlreichen Lachübungen und viel Herz und Leidenschaft.

Die erfolgreiche Durchführung dieser Lachyoga-Ausbildung baut auf vielem auf. Auf dem Netzwerk, das Kosima Nagpal geschaffen hat. Auf zahlreichen Lachyoga-Veranstaltungen, die schon im Kontext von Verbänden gegeben wurden und insbesondere für die DMSG. Auf Überzeugungsarbeit und Telefonaten, auf Kontakten und darauf, dass sich am Ende zwölf Menschen darauf eingelassen haben, diese Methode kennenzulernen. Den überwältigend positiven Rückmeldungen zufolge hat sich der Weg gelohnt. Die Teilnehmer\*innen haben im Laufe des Wochenendes die Kraft des Lachens selbst erlebt und sich dafür entschieden, Lachyoga weiterzutragen. Dies ist ein wegbereitender Schritt, um diese unkomplizierte und kostengünstige Methode mehr Menschen zugänglich zu machen – genau dort, wo es Sinn macht. Und genau auf die Weise, auf die es Sinn macht.

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 74  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy DMSG

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „Happy DMSG“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/73-happy-dmsg.html>

Homepage von Kosima Nagpal

→ <https://lachyoga-wiesbaden.de>

Lachyoga-Ausbildung online+ mit dem Netzwerk

→ <https://lachyoga-ausbildung.de>

Link zum Lachyoga-Mittagstisch #46 „Happy CLYLT“ mit Kosima Nagpal

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/46-happy-clylt.html>

Link zum Lachyoga-Mittagstisch #65 „Happy Klinik“ mit Samy Boroumand

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/65-happy-klinik.html>

Homepage von Dr. Mareike Schwed

→ <https://www.neurowerkstatt.de/>

