

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 75  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Mission



Lachyoga-Mittagstisch-Teller „Mission: Joy“

Heike Böck, gelernte Innenarchitektin, hat Lachyoga 2016 für sich als geeignetes Mittel entdeckt gegen den allgemein stark zunehmenden Stress. Zusätzlich zu ihrer Ausbildung im Lachyoga 2016 hat sie 2020 eine Ausbildung zur Resilienztrainerin gemacht – und weil für sie Lachyoga das allerbeste Mittel für Resilienz ist, bietet ihr Programm etliche Lachyoga-Angebote. Mit viel Spaß an der Freude bietet sie Dienstag Abend online eine Happy Lounge an, die sie nach der 1. Weltlactag-Challenge von Elke Gulden und Heike Müller (siehe auch Lachyoga-Mittagstisch #21 Happy Dance) entwickelte. Bei Heikes „Happy Lounge“ wird der Laughter Dance getanzt mit Blick auf das Innere Wesen von Lachyoga, es werden Lachübungen gemacht und dann mit einem kleinen Abendgruß abgeschlossen. Ihren Zugang zum Laughter Dance bietet sie als Modul 2.15 auch an im Rahmen der Lachyoga Online Akademie LYOA von Egbert Griebeling, um die Bewegungen noch näher zu erforschen und ein eigenes Körpergefühl dafür zu entwickeln. Ihre Spaziergänge im Brenzpark (früheres Landesgartenschau-Gelände) nennt sie „Happy Walk“, und ihre „Happy Hour“ ist buchbar von Unternehmen und Organisationen.

Heike Böck steht in Kontakt mit den Agenturen und sammelt weiterhin Informationen. Bei ihr laufen aktuell die Fäden zusammen, wenn Lachyoga in Verbindung mit dem Film gezeigt werden möchte. Als Ansprechpartnerin steht sie für alle bereit, die sich dafür interessieren (siehe auch [Lachyoga-Mittagstisch](#)).

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

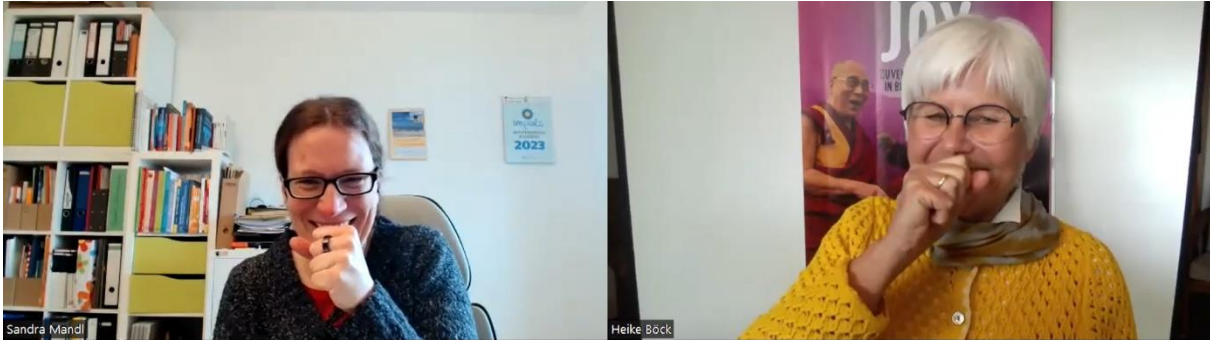
Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein  
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

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

## Volume 75 Lachyoga-Mittagstisch

### Happy Mission



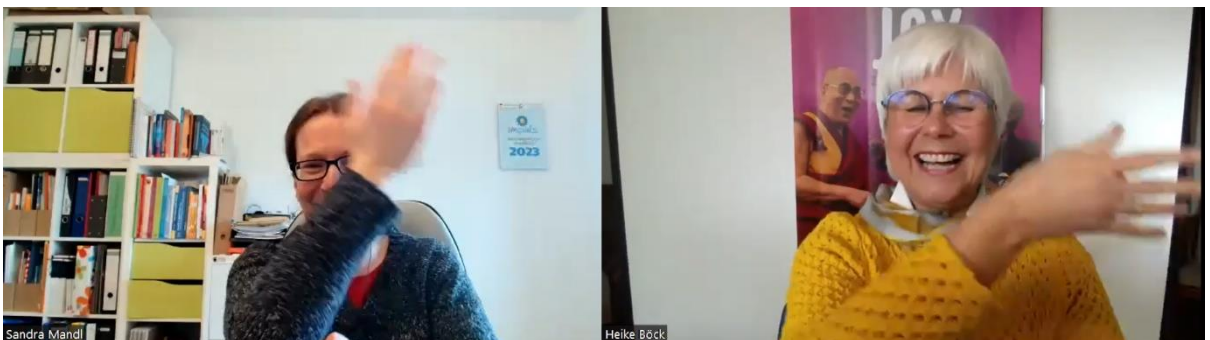
*Eine Übung, die im Kino gut ankam: Ins-Fäustchen-lachen*

Die Erfahrungen, die Heike gemacht und gesammelt hat, sind vielfältig:

So hängt zum Beispiel von der Werbung im Vorfeld viel ab. Hat das Kino einen Newsletter, gibt es eine Presseankündigung, ist es in der gedruckten Programmübersicht...

Einiges ist auch vor Ort zu bedenken, die Räumlichkeit, die technische Ausstattung, ob es eine flache Bestuhlung ist oder ansteigende Sitzreihen. Auch wie die Begrüßung gestaltet wird – persönlicher Handschlag und Kärtchen verteilen, eventuell noch kleine Geschenkchen.

Was ein guter Ablauf und gute Übungen sind für die Lachyoga-Einheit vor dem Film, dazu hat Heike Böck die Erfahrungen gesammelt und stellt auch ihre eigenen Moderationskarten zur Verfügung für alle, die sich dafür interessieren.



*Ja klar haben wir sie noch alle ... das Scheibenwischerlachen*

Der Film kann nun an vielen Orten gezeigt werden – und wir hoffen, dass er sich weiter verbreitet, in Kombination mit Lachyoga, und beides zusammen viel Freude in die Welt bringt. Der nächste große Anlass dafür ist der Weltlachtag – aber natürlich kann er auch zu jedem anderen Zeitpunkt in die Kinos, in Yogastudios, in Mehrgenerationenhäuser, in Vereine und an alle möglichen und unmöglichen Orte gebracht werden.

*Zusammenfassung von Sandra Mandl*

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 75  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Mission

Bei Fragen ist Heike Böck gerne Ansprechpartnerin!

### Noch eine Anmerkung:

Weitere Informationen zur konkreten Umsetzung haben wir diesmal nicht im PDF, sondern für schnellere Auffindbarkeit direkt auf die Homepage des Lachyoga-Mittagstischs gestellt.

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Mission“ mit weiteren Informationen auf einen Blick

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/75-happy-mission.html>

Homepage von Heike Böck

→ <https://heidenheimlacht.de>

Lachyoga-Mittagstisch zu „Mission: Joy“ im Juli 2022

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/57-mission-joy.html>

Podcast von Silvia Rößler zum Film „Mission: Joy“

→ <https://www.youtube.com/watch?v=9s2LkkEOmlg>

Lachyoga-Mittagstisch zur Laughter Dance Weltlachtagschallenge mit Elke Gulden und Heike Müller

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

Lachyoga-Mittagstisch zum Modul 2.15 der Lachyoga Online Akademie von Egbert Griebeling

→ [https://www.lachyoga-sonne.de/lachyoga-online-akademie/#LYOA\\_2.15](https://www.lachyoga-sonne.de/lachyoga-online-akademie/#LYOA_2.15)

