

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.lachyoga-mittagstisch.de

Volume 81
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Train



Lachyoga-Mittagstisch Teller, den Ane zufällig mitgebracht hat 😊

Monika Roth aus dem Odenwald – Lachkraft mit geballter Lachenergie und unverwechselbarem Lachen. 2015 kam sie zu einer ganz besonderen Kooperation – die Solardraisine suchte Partner, die etwas anbieten, was die Menschen, die mit der Draisine fahren, anschließend tun können. Monika machte ihnen Lachyoga schmackhaft und seit 2016 steht Lachyoga im Programm. Auf der angrenzenden Wiese macht sie Lachyoga. In den acht Jahren, seit Monika Roth dort Lachyoga anbietet, ist der Baum mit ihr gewachsen. Zum Banneraufhängen – das zu Beginn noch einfach ging – muss sie sich inzwischen strecken.



Im Hintergrund auf der Wiese ist Monikas Lachbanner zu sehen.

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.lachyoga-mittagstisch.de

Volume 81 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Train

Die Gruppengrößen reichen von 6 bis 45 Personen und die Draisine fährt von 01. April bis 31. Oktober. Es sind ganz unterschiedliche Gruppen, mit denen Monika Roth Lachyoga macht: Mit Seniorengruppen inklusive Betreuer:innen, mit Familien über drei Generationen, und als Hauptzielgruppe Betriebsausflüge. Diese reichen von Zahnarztpraxen über Orthopädie- und Physiotherapiepraxen und Junggesell:innenabschiede, Wandergruppen hin zu Musikvereinen und vielem mehr. Die meisten haben keine Lachyoga-Erfahrung. Immer wieder wird sie auch als „Überraschungsei“ gebucht.

*Spätestens, wenn es selbstgebackene Smiley-Kekse gibt, lächeln auch die, bei denen es vorher nicht geklappt hat. Aber im Großen und Ganzen krieg ich die Gruppen alle.
(Monika Roth beim Lachyoga-Mittagstisch)*



Zwischen Mörlenbach und Wald-Michelbach fährt die Draisine rund 10 km lang. Zwei Viadukte und zwei Tunnels hat die Strecke. Es gibt außerdem einen Höhenanstieg. Da die Draisine mit Solarunterstützung fährt (als erste Solardraisine der Welt) fährt, kann man immer locker treten.



Tunnel-Lachübung: Wir lachen auch im Dunkeln.

Lachyoga wird entweder zu Beginn, mittendrin oder am Ende der Draisinenfahrt gemacht. Den größten Nutzen hat es Monikas Erfahrung nach, wenn die Gruppen zu Beginn oder mittendrin Lachyoga machen. Denn dann nehmen die Gruppen das Lachen mit auf die Fahrt und können beim Fahren gleich weiterlachen.

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.lachyoga-mittagstisch.de

Volume 81
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Train



Die Draisinenanlage

Aus dieser Kooperation entstanden für Monika Roth bereits weitere Kooperationen. So wurden zum Beispiel Gasthöfe darauf aufmerksam und nahmen sie auch mit ins Programm.



Lachübung Lachsamen verteilen



Ganz wichtige Übung: Anerkennungs-lachen und auf die Schultern klopfen

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.lachyoga-mittagstisch.de

Volume 81
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Train



Tretpedal der Draisine

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Train“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/81-happytrain.html>

Homepage der Lachs Schule Odenwald

→ <https://www.lachs Schule-odenwald.de/>

Homepage Solardraisine Odenwald

→ <https://www.solardraisine-ueberwaldbahn.de/>

