

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.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 05
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Books

*„Ich bring Farbe in das Spiel.“
(Silvia Rößler)*

Silvia Rößler ist Lachbotschafterin, Podcasterin und die Ansprechpartnerin für Lachen trotz und alledem. Lachen, wenn ich traurig bin, lachen bei Burnout, lachen in verschiedenen Kulturen, lachen in Kirchen, mit Trauergruppen. Überall bringt sie Lachen hin, schafft auf unverwechselbare Art und mit ihrer Neugier, Neues zu lernen und zu entdecken, Verbindungen zwischen Lachen und Weinen, Glück und Leid. In ihrem Podcast „Die Kraft des Lachens“ betrachtet sie das Lachen und Glück in seinen vielen Facetten, und interviewt Menschen zu Lachen und Epigenetik, Herzintelligenz, Weihnachten, glückliches Essen, Lachen im Hospiz und vielen weiteren Themen.

Ihr Buch „Lachen – trotz und alledem“ ist eine sehr wertvolle Fundgrube, der Inhalt ebenso wie die Übungen, die wunderbar aufbereitet die Wirkung erklären, sowie Variationen. Nun hat sie gemeinsam mit der „wandelnden Bibliothek“ Dr. Michael Titze ein wunderbares Buch über das Lachen geschrieben. **Der Titel des Buches lautet: Das Lachen – ein theoretischer und praktischer Überblick.** In der Verbindung von Praxis und Theorie haben sie das Lachen betrachtet, trennendes, verbindendes, wohltuendes, die heiteren sowie die dunklen Seiten dieser „wahren Urkraft“ Lachen. Das Buch ist außerdem eine Fundgrube für Lachübungen, mit fundierten Hintergründen und Erklärungen. Es ist unter anderem die Verbindung von Theorie und Praxis, zwischen Humor, Leichtigkeit und gleichzeitig Ernst und Seriosität, die das Buch so wertvoll macht.

*„Lachen verbindet. Aber es kann auch trennen.“
(Silvia beim Lachyoga-Mittagstisch)*

In die Tiefen des Lachens einzusteigen, Lachen, Witz und Humor zu unterscheiden, und zu verstehen, wann ich was einsetzen kann, das ist Silvia ein Anliegen. Auch unterschiedliche Lachen zu betrachten, wohltuendes, grundloses, wie verhöhnendes, auslachendes. Zu verstehen, wann es verbindet und wann es trennt und aufmerksam dafür zu werden, „Lach-Fallen“ erkennen. Damit wir beim Lachyoga achtsam sind und Friedensarbeit damit machen können.

*„Wir wollen beim Lachyoga achtsam sein, es ist Friedensarbeit, die wir machen.“
(Silvia beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Als Lachyogis sind wir sehr geübt darin, dass wir jederzeit lachen können, wann immer wir wollen. Sich das Lachen auf seiner „dunklen Seite“ anzuschauen, erweitert unser Spektrum, unser Wissen. Genau hinzuschauen, die eigene Wahrnehmung schulen, nicht etwas mitzumachen, was zum Teil schon ganz „normal“ ist (wie jemanden auszulachen) ist wichtig für uns. Wir machen Friedensarbeit. Wir lachen niemals über irgendjemanden, oder aus einem hämischen Grund, wir lachen um des Lachens willen.

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.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 05
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Books

Mit unserer Lachyoga-Arbeit können wir schauen, dass ein guter Zugang zum Lachen möglich wird. Aus einer Spirale, wie ausgelacht werden und verhöhnt werden, herauszukommen, da kann – paradoxerweise – das Lachen helfen. Lachen, welches das Selbstbewusstsein stärkt und unterstützt, welches den eigenen Zugang zum kindlich-verspielten Wesenskern ermöglicht.

Ein großes Anliegen ist Silvia auch, das Lachen in den Alltag und in ernste Bereiche zu bringen. Hier kann es Freiheiten schaffen für ganz neue Reaktionen. So ist das Rote-Ampel-Lachen ein gutes „Training“ für einen positiven Umgang mit Blockaden und Hindernissen im Leben. So bringen wir – Schritt für Schritt – Farbe in das Spiel. Dort, wo es nötig ist, sensibel und achtsam, offen und neugierig, mit zunehmendem Wissen und Erfahrung. Silvia zeigt uns, wie diese Verbindungen gelingen können und wie sich die Kraft des Lachens als wahre Friedensarbeit entfalten kann.

„Es gibt noch viel tun. Deshalb: Lachen wir doch einfach los.“

(Zitat aus dem Buch: Das Lachen. Ein theoretischer und praktischer Überblick, S. 232)

Links:

Link zum Lachyoga Mittagstisch

➔ <https://glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum Interview mit Silvia Rößler

➔ <https://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch/details/5-happy-books.html>

Seite von Silvia Rößler

➔ <https://sites.google.com/site/lebedeinlachen/home>

Podcast „Die Kraft des Lachens“

➔ https://www.youtube.com/playlist?list=PLV6H3_YfVoA7IHYVvkXULuFQ-uNlZYoUYc

➔ Und auf Podcast-Plattformen wie Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, Deezer, Castbox, podcastfabrik.de als „Die Kraft des Lachens“

Bücher von Silvia Rößler

➔ Silvia Rößler, Lachen trotz und alledem. Darf ich lachen, wenn ich traurig bin?

➔ **Dr. Michael Titze und Silvia Rößler, Das Lachen. Ein theoretischer und praktischer Überblick HCD-Verlag, ISBN 978-3-938089-34-7**

Erwähnte Podcast-Folge über das Schulfach Glück

➔ Interview mit Henning Früh: <https://www.youtube.com/watch?v=I5ostGJfVbs>