

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 07
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Art



Bunter Teller für das Mittagstischritual

„Wir haben begriffen: Jetzt ist die Zeit, zu schauen, ob die Dinge, die wir anderen beibringen, uns wirklich auch tragen.“

(Hubertus beim Lachyoga-Mittagstisch)

Martina und Hubertus Salinger sind Lachyoga-Botschafter/innen, ein Künstler-Paar mit Atelier in Bochum und sie beherrschen wahre Lebenskunst. In einer Zeit, die für Künstler und Künstlerinnen wahrlich nicht einfach ist, entwickeln sie neue Projekte, transformieren die Schwere in Leichtigkeit, die Isolation in Gemeinschaft, die Hilflosigkeit in Tatendrang.

„Wir hatten wirklich am Anfang die Schockstarre. Wir hatten keine Einnahmequellen mehr, wir saßen auf dem Sofa und haben geweint.“

(Martina Salinger)

Nach der ersten Schockstarre regen sich die Lebensgeister bei den beiden wieder. Hubertus besorgt Equipment, um „online zu gehen“ und die beiden passen das Online-Gehen an sich an. Auf den folgenden Seiten bekommst du ein paar Eindrücke, wie sie ihre Onlinekurse in ein echtes Erlebnis verwandelt haben.

„Wir haben unsere Schockstarre wieder in ein Frühlingsblümchen, in ein Leben verwandeln können.“

(Hubertus beim Lachyoga-Mittagstisch)

Das Allerwichtigste in dieser Zeit war für beide das Lachen, als Tankstelle für Kraft und Zuversicht.

„Das Wichtigste war das Lachen. Das Lachen ist etwas, was dich wieder in die Kraft und die Zuversicht bringt. Ohne das Lachen hätten wir das nicht gut überlebt.“

(Martina Salinger)

Mit der neu gewonnenen Kraft und Zuversicht entstand ein großes, visionäres Projekt: Die Plastik Kunst Ding-Challenge. Hubertus fertigt Teller mit Plastik Kunst, verwandelt, transformiert, in

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 07
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Art

etwas Buntes, Fröhliches, Edles. Zu etwas, das zum Nachdenken anregt, Verbindungen schafft, weitere Projekte anstoßen möchte.

Jeder Teller ist ein Teil aus dem Gesamtkonzept. Wir alle gemeinsam können diese Challenge erreichen. Viele Aspekte spielen eine Rolle, nicht zuletzt, das innere Bild zu wandeln, von Verzagttheit in Zuversicht. In jedem der Teller drückt sich diese Wandlung aus, getragen von Fröhlichkeit, von Lebensfreude, von Lachen. Das Konzept soll ermuntern, mitzumachen und weiterzumachen, sich mit den Themen wie der Verschmutzung der Meere und dem vielen Plastik auch weiter zu beschäftigen. Durch die Teller, die man an die Wand hängen kann, zum Beispiel mit Besuchern und Besucherinnen ins Gespräch zu kommen, und Veränderung, Transformation anzustoßen.

Wie das Plastik Kunst Ding funktioniert:

1. auf Homepage informieren (plastikkunstding.de)
2. begeistern lassen
3. Nummer aussuchen
4. Verbinden, mit Hubertus sprechen, über die ausgesuchte Nummer, über die eigene Lebensgeschichte zu dieser Nummer, die Hubertus und Martina dann im Blog mit anderen Lebensgeschichten verbinden
5. Wünsche äußern und Teil einer großen Vision werden

Kosten sind 100 € / Teller, davon gehen 10 € an die Whale und Dolphin Conservation, die sich dem Schutz von Walen und Delfinen widmet.

„Wir wollen Euch weiterhin begeistern, mit dem was wir tun.

Und wir freuen uns, wenn Ihr diesen Weg mit- und gemeinsam mit uns geht.

Eure Martina und Hubertus“

(von der Homepage www.lebenstaucher.de)

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 07
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Art



Hubertus und Martina als Pippi Langstrumpf beim Online-Lachen



Hubertus und Martina gehen beim Online-Lachen auch mal in den Dschungel

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 07
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Art



Wieviel D's finden wir in Bohnanza??



Das Plastikkunstding und der Wal

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 07
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Art



Plastik ganz bunt – mit dem Plan, eine ganz große Bewegung daraus zu machen



Wir schnappen dem Wal das Plastik weg

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 07
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Art



Ein alter Fahrradschlauch - auf einmal wieder ganz edel



Jeder Teller, jeder Mensch, ist ein Stück vom Ganzen, ist Teil einer großen Vision



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

Volume 07
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Art

Links:

Link zum Lachyoga Mittagstisch

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

Link zum Interview mit Hubertus und Martina Salinger

→ <https://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch/details/7-happy-arts.html>

Das PlastikkunstDing – Das neue Kunstprojekt

→ <https://plastikkunstding.de/>

Lachyoga in Bochum und online mit Hubertus und Martina

→ https://lebenstaucher.de/richtig_gutes_lachyoga/lachen_in_bochum.html

Whale and Dolphin Conservation

→ <https://de.whales.org/>

Bochumer Künstler-Projekt „Fenster auf!“

→ <https://fenster-auf.org>