

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 09 Lachyoga-Mittagstisch

Inner Spirit

In Nashik, Indien, sitzen Madan und Madhuri Kataria, leben, lachen, feiern Feste. Seit es wegen Covid-19 schwierig geworden ist mit den Veranstaltungen vor Ort lachen sie online noch mehr als zuvor mit der ganzen Welt. Es bestätigt sich, was Dr. Madan Kataria schon lange erzählt: Lachyoga hilft auch in herausfordernden Situationen. Wenn wir es vorher trainieren, ist es eine wertvolle Hilfe, um durch schwierige Situationen zu kommen.

Vor 25 Jahren haben Madhuri und Madan Kataria sich aufgemacht, um das Lachen zu verbreiten. Und sie haben es verbreitet, in viele Länder haben sie diese so einfache, wirkungsvolle Idee des Lachyoga gebracht, grundloses Lachen vermittelt durch Übungen, mit medizinischem Hintergrundwissen und getragen von einem Inner Spirit. Der sie und die ganze Lachyoga-Bewegung trägt, durch alles, was kam und alles, was noch kommt. Die Grundlagen für diesen „Inner Spirit“ gibt Dr. Madan Kataria in einem Online-Retreat weiter.

Denn Lachyoga geht weit darüber hinaus, eine Körperübung zu sein, weit über die gesundheitlichen Vorteile hinaus. Es geht darum, wirklich das Lachen zu begreifen, einzusteigen in das tiefe, innere, zutiefst transformierende Lachen. Und Verbindung zu einer höheren Weisheit bekommen.

„Jeder Einzelne von uns kann sich mit der höheren Weisheit verbinden, nicht nur Menschen, die ganz spirituell sind und ganz viel meditieren, wir können das üben und lernen.“

(Dr. Madan Kataria beim Mittagstisch)

Zugang dazu ist auf viele Weisen möglich, Meditation auf vielfältige Art. Dynamische Meditationen ergänzen die stillen. Lachen ergänzt die Stille und die Stille das Lachen. Und wir können lernen, anzunehmen, was ist. Inneren Frieden mit dem zu machen, wie es ist.

„Das wichtige ist zu lernen, wie du in Frieden mit dem bist, wie es ist. Nicht mit dem, wie es sein soll.“

(Dr. Madan Kataria beim Mittagstisch)

Die Erklärungen, die Theorien, das mag einen Zugang schaffen, doch vor allem geht es Dr. Madan Kataria darum, einen praktischen Zugang zu ermöglichen. Es fühlbar machen, erfahrbar, und es zu erleben.

„Du kannst nicht alles auf dieser Welt logisch erklären... aber du kannst es fühlen, erfahren.“

(Dr. Madan Kataria beim 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.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 09 Lachyoga-Mittagstisch

Inner Spirit

Madhuri Kataria begleitet und ergänzt ihren Madan mit ihrem Fühlen, mit ihrer Energie. Nicht immer ist sie sichtbar vor der Kamera, doch spürbar ist ihre Gegenwart. So auch bei dem Retreat – obwohl sie nicht direkt lehrt, so fließt vieles von ihrem Dasein mit ein in das, was von Madan Kataria gelehrt wird.

„Ich lebe die Werte der Integrität und Frieden und sie sind mir sehr wichtig. Ich fühle immer vom Herzen, ich habe sehr viel Mitgefühl für die Welt. Und genau das ist auch inneres Lachen. Wenn du im Inneren glücklich bist, gibst du das auch an andere weiter.“

(Madhuri Kataria beim Mittagstisch)

Weitergegeben haben Madhuri und Madan vieles, und auch wir sind ihnen zutiefst dankbar dafür. Das Lachen, getragen von Frieden, Integrität und Mitgefühl, getragen vom „Inner Spirit“, hat die Kraft, so vieles zu transformieren. Wir sind gespannt auf die nächsten 25 Jahre!

Links:

Link zum Lachyoga Mittagstisch

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

Link zum Interview mit Madhuri und Dr. Madan Kataria

→ <https://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch/details/9-inner-spirit.html>

Link zum deutschsprachigen Retreat „Inner Spirit“

→ https://happiness.community/happiness/spiritual_retreat/

Englischsprachige Beschreibung des Retreats

→ <https://innerlaughter.laughteryoga.org/>