

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 12
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Voice



*„Meine Leben ist zu einer Lehraufgabe geworden, anderen Menschen die Stimme näherzubringen.“
(Mona Deibele beim Mittagstisch)*

Mona Deibele bringt Menschen ihre Stimme näher, und leitet sie an, einen Zugang zu finden zu einem verbundenen, schwingenden, stimmigen Klang. Dozent/innen und Referent/innen, Hörbuchleser/innen, Bauchredner, Sozialarbeiter/innen, Wissenschaftler/innen, Synchronsprecher/innen, Studierende, Journalist/innen, Clowns – sie alle kommen mit ihren Stimmen zu Mona Deibele und mit diesen ganz verschiedenen Menschen und Stimmen arbeitet sie. Bringt ihnen näher, wie sie sich gut um ihre Stimme sorgen können, wie sie gut und liebevoll bei sich bleiben können. Wie sie mit ihren Körpern zur Schwingquelle werden, von denen sich wohlklingend Töne, Sätze und Lachen in die Welt hinaus verbreitet.



Singen, Sprechen und Lachen – für Mona sind hier drei ganz verschiedene Nutzungen der Stimme zu beobachten. Die Sprechstimme ist geprägt von unseren Erfahrungen, von den Rückmeldungen, die wir im Laufe unseres Lebens dazu erhalten haben. Dagegen tritt beim Lachyoga die Spontanstimme auf. Unser Lachen ist glockig, flockig, variabel breit und spontan. Ohne die Prägungen, denen die Sprechstimme unterliegt. Das dritte ist die Singstimme, die in die wundervollsten Melodien münden kann. Im besten Fall ergänzen sich alle drei Zustände der Stimme auf vielfältige Weise.

*„Das Singen und das Lachen, das gleicht sich, weil beides ein überhöhter Daseins-Zustand ist.“
(Mona Deibele 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 12
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Voice

Ein wichtiger Aspekt, wie Lachen das Singen und Sprechen bereichert ist die Atmung. Beim Lachen schöpfen wir aus dem Vollen, machen uns keine Sorgen, dass wir nicht genug Luft haben, und „sparen“ sie nicht, wie man es beim Singen macht. Auch sonst kann Lachen zur Stimmentwicklung beitragen. Dazu ist es hilfreich, wenn wir vorbereitende Übungen machen. Diese können zur Kieferentspannung und zur Lockerung des ganzen Körpers dienen.

Übungen von Mona zur Vorbereitung des Körpers

- die Kinder-Fahrrad-Übung:

Ich stelle mir vor, ich sitze wie ein Kind auf einem Fahrrad und holpere die Straße entlang. Dazu bewege ich meinen ganzen Körper, so wie er sich auf dem Fahrrad bewegen würde. Ich töne passend dazu. Immer mal wieder drehe ich mich zur Seite und betrachte die Umgebung

- das Schütteln

Ich stelle mich hin und schüttele meinen ganzen Körper, die Knie locker, so dass alles durchgeschüttelt wird.

Mona beschreibt die Lachstimme als Seismograph für die innere Haltung zu dem, was an Inhalten im Raum schwebt. Wie stehe ich zu dem Gesagten? Ich kann auch meine Haltung damit erkunden ... und verändern. Lachyoga ist ein naheliegendes Übungsfeld dafür.

Eine Übung, die sich sehr gut dazu eignet, ist das „Finger-auflachen-Lachen“:

Übung von Mona zur Entdeckung der eigenen Lachstimme

Finger auflachen, beginnen mit einer Faust

- *Daumenlachen*: anerkennend, ziemlich tief, bestätigendes Lachen

- *Zeigefingerlachen*: zweideutig, schimpfend, ganz flexibel

- *Ringfingerlachen*: verklemmt, gezwungen, gequältes Lachen

- *Kleiner-Finger-Lachen*: glockenhell, verspielt, wie ein Kind, höhergelegene Lachstimme

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 12 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Voice

Die innere Haltung und die Wahrnehmung der Stimme ist zentral wichtig dafür, wie ich mit meiner Stimme präsent bin. Die Spontanstimme, die ich beim Lachen und Lachyoga entdecke, kann helfen, Haltungen, die der Stimme nicht dienlich sind, aufzulösen. Und neue Stimm-Erfahrungen zu machen. Spielerisch können wir hier testen, was die Stimme kann.

Wichtig ist für Mona, dass wir gut bei uns sind, liebevoll mit unserer Stimme umgehen und uns und unsere Stimme nicht überanstrengen. Wenn wir stimmig, achtsam und gesund lachen, singen und sprechen, sind wir nach dem Lachen, Singen und Sprechen präsenter. Mit uns, unserer Stimme und unserem Körper, der Schwingquelle für alle Töne, die wir produzieren.



So können wir im Einklang mit uns und unserer Umgebung, klangvoll, liebevoll und präsent lachen, singen, tönen und sprechen.

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 12 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Voice



Tipps von Mona

Wie kann ich Heiserkeit beim Lachyoga vermeiden?

- Als Trainer/in die Gruppe nicht toppen wollen – nicht von der Lautstärke, auch nicht von der Aktion, auch nicht von den Bewegungen.
Als Trainer/in lachend im Mittelfeld bewegen und die Sinne aufgesperrt lassen.
- Als Trainer/in erstmal die Aufmerksamkeit auf sich bündeln
- Körpernahes Sprechen, Lachen und Spüren
- Nicht die ganze Zeit hindurch lachen, anlachen, aber selbst nicht durchlachen
- Gestik adäquat benutzen
- Deutlich und mit lockerem Kiefer sprechen
- Sich Pausen gönnen!
- Kurze Ansagen machen
- Den Teilnehmenden auch Zeit gönnen, nachzuspüren, zwischendurch atmen zu können
- Manche Lachyoga-Übungen delegieren

Tipp, wie man das Yeah noch besser zur Stimmentwicklung nutzen kann:



- Beim Yeah kann man nochmal besonders die Stimme trainieren, wenn man das iiii dehnt und sich weit nach oben öffnet.

Wie vermeide ich, dass Lachen abschreckend ist und wie kann ich es Neulingen gut beibringen?

- Locker bleiben
- Erstmal Kiefer lockern und Übungen, um den Mund zu öffnen beim Lachen

Was kann ich bei einer Lach-Meditation beachten?

- Erwähnen, dass man 70% bei sich selbst belassen kann (auch im ganzen Kurs immer mal wieder sagen)
- Selbst Ruhe bewahren, nach ungefähr 4 min haben sich alle „ausgetobt“, dann kommen die inneren Gefühle
In der Ansage beachten:
 - Wir dürfen Übende sein und das auch lernen
 - Das Lachen läuft in Wellen ab und das darf auch so sein
 - Sich klein halten, Bewegungen möglichst klein und bei sich halten, ins Spüren kommen

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 12
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Voice

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch-Interview mit Mona Deibele

→ <https://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch/details/12-happy-voice.html>

Weitere Informationen zu Mona Deibele

→ <https://www.aap-online.de/trainer/mona-deibele/>

Informationen zum Seminar „Happy Voice Pro“

→ <https://www.aap-online.de/wp-content/uploads/2021/01/Happy-Voice-Pro-Basis-und-Transfer-2021.pdf>

Link zum Mittagstisch mit Dr. Walter Grein, bei dem Mona ein Geburtstagsständchen gesungen hat

→ <https://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch/details/10-happy-birthday.html>

Empfehlungen für die Stimme aus dem Chat vom Mittagstisch

- Lutschtablette Gelorevoice
- bei größeren Gruppen Mikro/Headset verwenden
- Ferrum phosphoricum, homöopathisch
- Kräutertinktur von einer Apotheke vor Ort gurgeln

Vielen Dank für die rege Beteiligung der Anwesenden im Chat!

Diese Empfehlungen kommen aus dem Chat von Teilnehmenden und wurden nicht von Mona, Gabriela oder Sandra geprüft und/oder bestätigt.