

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.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 19 Lachyoga-Mittagstisch

HoHohahaha



Lübeck lacht! Teller fürs LY-Mittagstisch-Ritual

Dieter Müller hat ein reiches Spektrum an Ausbildungen, vom Diplom-Opernsänger, Diplom-Gesangslehrer über Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf und funktionales Stimmtraining nach Prof. Eugen Rabine. Er bietet Ausbildungen im Aurasehen an, gibt Gesangs- und Atemunterricht und veranstaltet Lachyoga-Symposien in Lübeck. Dieter selbst sagt, er macht „Forschung am menschlichen Lebewesen“ – Forschung mit vielen Facetten. Gesang, Stimme, Herz und Lunge, Atmung, Aura.

Die Frage, die er dabei stellt, sind:

Wie funktioniert der Mensch? Wie atmen wir? Was passiert mit meinen Empfindungen, Gefühlen, zum Beispiel beim Lachyoga?

Und ihm ist wichtig, ganzheitliches Lachyoga anzubieten, alle Elemente zu beachten, vor allem die Atmung, und die Entspannung. Das Atmen nicht (nur) zu denken, sondern zu tun. In den Lachyoga-Stunden mindestens 3 x tief einatmen, dehnen.

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.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 19 Lachyoga-Mittagstisch

HoHohahaha

Dieter, der dem Lachyoga erst sehr skeptisch gegenüberstand, ist inzwischen restlos begeistert, was hier passiert. Aus seiner eigenen Erfahrung der Skepsis und der tiefen Ernsthaftigkeit hat er eigene Methoden entwickelt, Menschen an das Lachyoga heranzuführen, so dass sie es auch gleich wertschätzen können.



So saß Dieter bei seiner ersten Lachyoga-Stunde bei Egbert Griebing:
„Du bringst mich nicht zum Lachen.“

Doch später in der Stunde bekam Dieter einen Lach-Anfall, der Bauchmuskelkater auslöste, sprühte vor Glück. Nach den Ausbildungen, die ihn zum feinen Spüren gebracht haben, spürt er nun ganz fein, was das Lachen auslöst und was es an Qualitäten mit sich bringt.

*„Da kam das Lachyoga und brachte die Freude mit rein.“
(Dieter Müller beim LY-Mittagstisch)*

Lachen ist eine der höchsten Meditationsformen. Es ist jedoch für Dieter nicht selbstverständlich, dass Menschen sich darauf einlassen können. Die Voraussetzung ist, dass man bereit ist, die pure Freude in sein Leben zu lassen.

*„In der Aura-Arbeit ist das Herz ganz zentral, in der Atem-Arbeit ist das Zwerchfell ganz zentral und beim Lachyoga ist der ganze Mensch das Zentralste.“
(Dieter Müller beim LY-Mittagstisch)*

Welche Freude daraus entsteht, wenn Lachyoga auf diese Weise, mit der dem Leben entsprechenden Ernsthaftigkeit, praktizieren, lässt uns das Paradies erahnen. Eine hohe Stufe der Meditation – und Menschwerdung in allen Facetten.

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.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 19 Lachyoga-Mittagstisch

HoHohahaha

Das Zwerchfell



Beim Einatmen wird das Zwerchfell flach und schiebt sich zur Seite weg



Bewegung des Zwerchfells beim Ausatmen, es bildet sich eine Kuppel

Das Zwerchfell ist eine Muskelplatte, die quer im Körper liegt und die obere Hälfte des Körpers mit der unteren verbindet. Außerdem hebt es die Rippen an, es ist ein „Rippenhebermuskel“. Wenn wir die Rippenhebung stimulieren, führt das zu mehr Freude. Rippenanhebung ist aufmunternd. Deshalb ist es sehr ratsam, das im Lachyoga auch ganz aktiv immer wieder mit einzubringen.

Sehr wichtig: Die Dehnung

- Finger spreizen und dehnen
- Rippen dehnen



- Eine schöne Lachübung:
Anschließend den Körper hängen lassen und lachen

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.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

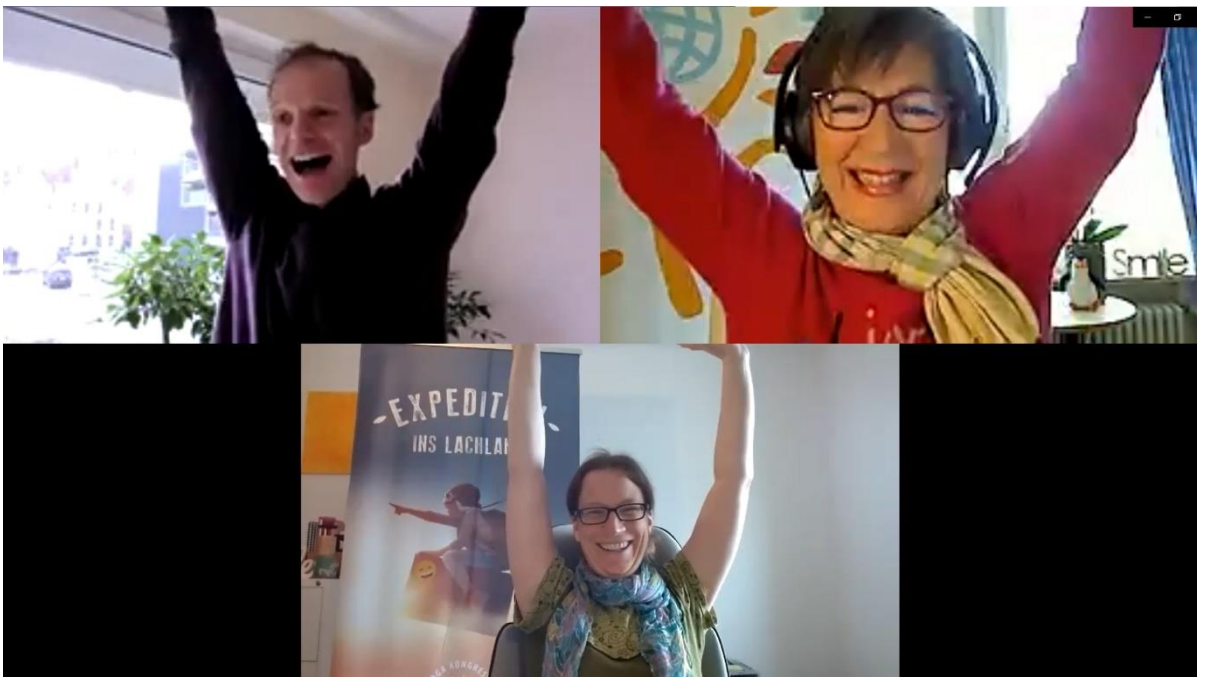
Volume 19
Lachyoga-Mittagstisch

HoHohahaha

Rippenhebung beim Lachyoga-Mittagstisch



Ist die Stimmung besser, wenn die Arme oben sind?



JA! KLAR!!!

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.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 19
Lachyoga-Mittagstisch

HoHohahaha



Dieters Balkon mit den 3 Tulpen und zwei Osterglocken

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch-Interview mit Dieter Müller

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/19-happy-air.html>

Link zu Dieters Homepage mit den wunderschönen Bildern

→ <https://gesangsschule.com/>

Dozenten-Profil für das SG LYU©

→ <https://www.lyud.de/de/programm/speaker/details/dieter-mueller.html>

Buchempfehlungen

→ Dr. med. Kai-Michael Beeh, Die atemberaubende Welt der Lunge

https://www.fairbuch.de/shop/article/37594326/kai_michael_beeh_die_atemberaubende_welt_der_lunge.html

→ Ulrich Ott, Janika Epe, Gesund durch Atmen

https://www.fairbuch.de/shop/article/36658389/ulrich_ott_janika_epe_gesund_durch_atmen.html