



UNITED IN LAUGHTER PROGRAMMPLAN 2026



FREITAG, 20.03.	RAUM ANANDA	RAUM SUNDARI	DRAUSSEN
09:00 - 12:00 Uhr	Dr. Madan Kataria Workshop		
15:00 - 16:00 Uhr	Eröffnungsfeier		
16:00 - 17:00 Uhr Vortrag à 60 min	Prof. Dr. Tabea Scheel Humor und Lachen als soziales Schmier- und Scheuermittel		
17:00 - 17:30 Uhr Vortrag à 30 min	Prof. Dr. Jenny Rosendahl Vorstellung der neusten Forschungserkenntnisse zu Lachyoga		
17:30 - 18:00 Uhr Meditation à 30 min		Stephanie Arzt Metta-Meditation	
17:30 - 19:00 Uhr	Abendessen		
18:30 - 20:00 Uhr Spaziergang à 90 min			Mona Deibele (Treffpunkt am Café Maya pünktlich um 18:30 Uhr) Ein abendlicher Spaziergang an der frischen Luft in die Dämmerung hinein
19:00 - 19:45 Uhr Workshop à 45 min	Julia Hagemann Lieder für Lachyoga-Gruppen		
20:00 - 21:30 Uhr	Get Together mit Julia Hagemann Gemeinsam Tönen, Klingen und Singen		

SAMSTAG, 21.03.	RAUM ANANDA	RAUM GAYATRI - TRIPURA 1	RAUM NARAYANI - TRIPURA 3	RAUM SUNDARI
07:00 - 08:00 Uhr	Dr. Madan Kataria „Morning Session“			
08:05 - 08:50 Uhr Workshops à 45 min	Heike Müller Die 8-Minuten-Version des LAUGHTER DANCE	Angelika Düser Den Atem beruhigen mit der Buteyko-Methode	Angela Mecking, Elke Gulden Die „Happy Break“ als Energiebooster	Heidi Janetzky Lachen trifft Fitness
09:00 - 09:45 Uhr Workshops à 45 min	Sandra Mandl und Brigitte Kottwitz Die Anfänge des Lachyoga und das Einfache	Manuela Falke Integrativer Indoor-Lachspaziergang	Heidelore Geitner und Karin Wagner Verbindende Übungen „Lachend mehr sehen“	Alexandra Joppien Optimal vernetzt – lachende Synapsen, lebendiges Gehirn
10:00 - 10:30/10:45 Uhr Workshops à 30/45 min	Jan-Rüdiger Vogler Humor: Gegenspieler des Perfektionismus	Monika Roth Achtung Lachalarm :))) Kooperationen und gemeinsames Aktivsein	Karla Pense Spiele, Energizer, Gehirner- frischer – für Präsenz, Online & Aktivpausen	Fabian Hirth (30 min!) Lach-Qigong
10:30 - 12:00 Uhr	Brunch			
12:15 - 12:45 Uhr Workshops à 30 min	Betty Bach Happy Reset	Thorsten Gnida-Cink Lachen verbindet – Interaktives Lachyoga erleben	Lachyoga-Session	Silke Jansky Wir bringen den Körper zum Schwingen und Klingen
13:00 - 13:45 Uhr Workshops à 45 min	Sindy Schoß Zwischen Wunsch und Wirklichkeit – Lachen mit Menschen, die (noch) nicht mitlachen	Dieter Müller Atem und Lachen	Susanne Klaus Einen positiven und wertschätzenden Sprachgeist spielerisch fördern	Carmen Goglin Frieden finden mit Hatekommentaren und Hass im Netz
13:45 - 15:30 Uhr Pause	Pause <i>Möglichkeit für Fotoshooting mit Madan und Madhuri Kataria, Bummel über den Markt der Möglichkeiten, freier Austausch</i>			
14:45 Uhr - 15:00 Uhr Vortrag à 15 min	Heike Firsching Mutmachimpuls: Als ich über meinen Lachschatten sprang			
15:30 - 16:15 Uhr Workshops à 45 min.	Silvia Rößler Heitere Verbindung durch Spiel und Tanz	Nina Bruns Echte Regeneration	Christine Hesse Kulinarischer Lach-Genuss	Ute Liebhard Lachen verbindet - Resilienz im Miteinander
16:30 - 17:15 Uhr Workshops à 45 min	Romy Einhorn und Annette Heydenreich Lachen verbindet die Welt	Kerstin Spoer Lachen, malen, kleben: Basteln mit dem Tod	Silvia Bauer ♥ Robert Meisner Flirten und Lachen mit Humor	Frauke Godat Lachend das innere Kind umarmen
17:30 - 19:00 Uhr	Abendessen			
19:00 - 19:45 Uhr Vorstellung à 45 min	Wintergreen Goblins Musik			
20:00 - 22:00 Uhr	Buntes Abendprogramm			

SONNTAG, 22.03.	RAUM ANANDA	RAUM GAYATRI - TRIPURA 1	RAUM NARAYANI - TRIPURA 3	RAUM SUNDARI
07:00 - 08:00 Uhr	Dr. Madan Kataria „Morning Session“			
08:05 - 08:50 Uhr Workshops à 45 min	Dr. Jennifer Römer Aktiviere deine innere Hausapotheke durch Lachyoga und Bewusstseinsübungen	Ariane Lenk Rhythmus trifft Lachen – Bodypercussion und Bewegung	DRAUSSEN (Treffpunkt am Café Maya) Claudia Arnold Shinrin Yoku (Waldbaden) und Lachyoga	Rotraud Hänlein KiDoIn-Workshop – mit natürlicher Bewegung und Himmelslachen in den Tag
09:00 - 09:45 Uhr Workshops à 45 min	Moni Müksch Happy Chants und Mantras aus aller Welt	Samy Boroumand Lachyoga in der Therapie: Praktische Ansätze für Selbsthilfe- und Patient*innengruppen	Heiner Uber Interview, Diskussion und Einblicke in das Buch „HAPPY MIND“	Astrid Klatt Die Clownsnasen kommen zusammen
10:00 - 10:30 Uhr	<i>Bummel über den Markt der Möglichkeiten</i>			Christina Zunke Bewegte Meditation
10:30 - 12:00 Uhr	Brunch			
12:00 - 12:45 Uhr Workshops à 45/60 min	Christian Hablützel Gibberisch	Uschi Haber Lebensfreude und Gesundheit im Alter: Tanzen, Lachen, Entspannen	<i>Beginn: 11:45 Uhr</i> Veronika Refenner und Corinna Krepp Rhythmus – Körper – Stimme	
13:00 - 14:00 Uhr	Ausblick, Laughter Challenge, Lachbotschafter, Fotos, Dank			
14:00 - 15:00 Uhr	Abschluss, Friedensfeier			

Kurzfristige Änderungen im Programmplan möglich!

Der Markt der Möglichkeiten im Raum Gita Vidya ist die ganze Zeit geöffnet.