

EXPEDITION INS LACHLAND

VOM 29.03. BIS 31.03.2019



MIT DEN ERFINDERN VON LACHYOGA, MADHURI UND DR. MADAN KATARIA
IN BAD MEINBERG

WWW.LACHYOGA-KONGRESS.DE | T. 0173 925 37 68

LACHYOGA KONGRESS 2019

Man reist ja nicht zum
Ankommen, sondern
um zu reisen.

Johann W. von Goethe

- EXPEDITION INS LACHLAND -

„WIR HABEN EINES UND DAS VEREINT UNS HIER UND DAS IST TATSÄCHLICH ÜBER ALLE KULTUREN HINWEG WOHL EINZIGARTIG. DAS IST DER HUMOR. ... JA, DIE SCHÖNSTEN MOMENTE SIND DEFINITIV DIE DER FREUNDSCHAFT, WENN WIR ALLE ZUSAMMEN LACHEN, HERZLICH, ÜBER EINEN WITZ ODER ÜBER EINE SITUATION. DAS KOMMT ZUM GLÜCK SEHR OFT VOR. ... WIR VON DER INTERNATIONALEN RAUMSTATION WÜNSCHEN DIESEM PLANETEN MEHR FRIEDEN!“ – ALEXANDER GERST

Wir wagen in diesem Jahr den Aufbruch in neue Welten des Lachens, begleitet von erfahrenen Reiseführer*innen und mutigen Abenteurern, die den Blick auf eine neue Wirklichkeit richten und gemeinsam alte Grenzen überschreiten.

Jede*r ist willkommen, sich unserer Reise-Expedition ins Lachland anzuschließen um dabei eigene und gemeinsame neue Gebiete zu entdecken. Der vorliegende Reiseführer soll einen Überblick geben und Begleiter sein bei vielen spannenden Erkundungen. Die Bereiche und Länder, die sich auf diesem Kongress den Teilnehmenden erschließen, werden geöffnet und erschlossen mit und durch 58 „irre tolle“ Referent*innen, denen wir hier vorab schon einen Riesendank dafür aussprechen möchten, dass sie zur Erkundung des Lachlandes einen so großen Beitrag leisten und so viele wunderbare, spannende, inspirierende und freudevolle Workshops anbieten!

Eine besondere Freude ist uns, dass wir die Begründer des Lachyoga Dr. Madan Kataria und seine Frau Madhuri mit an Bord haben. Mit Dr. Rosina Sonnenschmidt, einer international renommierten Homöopathin und Autorin, mit Musik im Blut und dem Schalk im Nacken, haben wir darüber hinaus eine wunderbare Hauptrednerin, um uns gemeinsam auf den Weg zu machen.

Was euch erwartet? Stimmbänder und Zwerchfelle werden gelockert, die Zellen von den Haar- bis zu den Zehenspitzen durchgepustet und mit Tiefenentspannung und Hochstimmung möglichem Stress begegnet. Hierdurch wird garantiert, dass der Lachgipfel an den drei Kongresstagen mühelos erklommen werden kann.

Vorbereitend zum Kongress bieten die vier deutschen Lachyoga-Master-Trainer*innen eine intensive Lachyoga-Lehrer-Ausbildung vom 24.–28.03.2019 am selben Ort an. Für Neueinsteiger geht's schon am 23. mit einem Leiter-Training los. Auch Wiederholer sind willkommen!

Eine weitere, einmalige Chance, sich einzustimmen, bietet sich am 1. Tag der Expedition. Von 9–12 Uhr erklärt der Guru des Lachens, Dr. Madan Kataria, in einem Seminar, wie man den Spirit des Lachens in das tägliche Leben holt. Niemand kann das besser erklären als er!





MIT „HO HO HAHHA“ ZUR ERSTEN EXPEDITION IN EIN LAND SO GRENZENLOS WIE DAS UNIVERSUM!

KONTAKT

WEBSITE: WWW.LACHYOGA-KONGRESS.DE

EMAIL: POST@LACHYOGA-KONGRESS.DE

HOTLINE: 0173 925 37 68

VERANSTALTERIN: GABRIELA LEPPelt-REMMEL

ONLINE ANMELDEN

AUF WWW.LACHYOGA-KONGRESS.DE

-ROUTENPLANER-

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
VOR DER REISE	6
LANDSCHAFT UND GEOGRAFIE	8
UNSER PROGRAMMPLAN	10
LAUGHTER YOGA UNIVERSITY	14
PHÄNOMEN-BETRACHTUNG	16
UNSER PROGRAMM	19
LACHSTERNE	26
LACH-FLÜSSE UND MEDITATIONSMEERE	29
LAND DER DUNKLEN SCHATTEN	31
STRAHLENDE OASEN DER LEBENSFREUDE	35
HORIZONTE DES LACHENS	40
HORIZONTE DER VERBINDUNGEN	44
UNSERE REFERENT*INNEN	48
ANMELDUNG	71



VOR DER REISE

6

DIPLOMATISCHE VERTRETUNGEN

Gabriela Leppelt-Rommel *Generalkonsulat, Hamburg, post@lachyoga-kongress.de, Mobil 0173.9253768*

Michael Stork *Lach-Botschaft, Heidelberg, lachseele@gmx.de, Mobil 0152.21603404*

Sandra Mandl *Lachverkehrsamt, Bad Soden-Salmünster, info@fiolito.de, Mobil 0157.85072523*

EIN- UND AUSREISEBESTIMMUNGEN

Visum

Vor der Einreise muss das Anmeldeformular ausgefüllt werden und an das Generalkonsulat Gabriela Leppelt-Rommel geschickt werden. Hilfreich für eine schnelle Bearbeitung ist es, gleichzeitig einen Lach-Pfeil Richtung Hamburg zu schicken. In den meisten Fällen erhält man kurze Zeit später die Bestätigung, in dringlichen Fällen gelegentlich noch am selben Tag.

Preise pro Übernachtung /Vollpension (Kost und Logis im Seminarhaus Shanti)

Doppelzimmer 44,50€ Einzelzimmer 60,50€ Mehrbettzimmer 35,75€

Attraktive Sonderpreise für eine Woche voller Lachen!

LachYoga-Lehrer-Ausbildung, Seminar bei Dr. Kataria plus LachYoga-Kongress (120 € Ersparnis)

LachYoga-Lehrer-Ausbildung plus Seminar bei Dr. Kataria (50 € Ersparnis)

Studentenermäßigungen auf Anfrage oder auf www.lachyoga-kongress.de. Alle Preise findest du auf Seite 71.

Anreise

Gut erreichbar per **Auto (B239)**, **Zug (Bahnhof Horn-Bad Meinberg)** oder **Flugzeug (Flughafen Paderborn oder Hannover – teils Billigflüge -, von dort Zug bis Horn)**. Der Campus ist zweckmäßig und sauber. Die Seminarräume sind auf Yoga ausgerichtet und bieten alles, was wir benötigen. Die Veranstaltung findet im Haus Shanti statt (2 Häuser vor der „Pyramide“), wo auch die meisten Teilnehmer*innen untergebracht sind. Ausführliche Informationen zum Haus und eine detaillierte Wegbeschreibung findest Du hier: www.yoga-vidya.de/seminarhaus-shanti/anreise-abreise

Reisegepäck

3-teiliges Bettzeug, Handtuch, Clogs, Wecker, bequeme Kleidung. Bettwäsche/Handtuch kann gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Packe auch ein lustiges Kostüm für die Talentshow bei der Lachyoga-Lehrer-Ausbildung am Mittwochabend und/oder für den Samstagabend beim Kongress ein. Stühle, Yogamatten, Decken und Sitzkissen sind in guter Qualität und sauberem Zustand vorhanden.

Location – Seminarhaus Shanti

Yogaweg 1 (ehemals Wällenweg 42) / 32805 Horn-Bad Meinberg

www.seminarhaus-shanti.de / gastgruppen@yoga-vidya.de / Telefon +49(0) 5234 87–2332

Einreise – Registrierung

für die Lachyoga-Lehrer-Ausbildung **am So, 24.03., 13:00 Uhr im Haus Shanti Raum Ananda** (Schluss: Do, 13:00 Uhr)

für die Lachyoga-Leiter-Ausbildung **vom 23.–24.03. (Beginn/Schluß um 11:00 Uhr)** folgen die Details.

für das Seminar bei Dr. Madan Kataria **am Fr, 29.03. ab 08:30 Uhr Raum Sundari**

für den Kongress **am Fr, 29.03. ab 09:00 Uhr Raum Ananda** (Beginn 15 Uhr, Schluss am So, 15 Uhr)

Proviantaufnahme

Alle Mahlzeiten werden im Hauptgebäude (Pyramide, ca. 300 m zu Fuß) eingenommen. Essenszeiten während des Kongresses: **Frühstück 08:10–09:00 Uhr, Brunch 10:30–12:30 Uhr, Abendessen 17:30–19:15 Uhr**. Bei der Lehrer-Ausbildung abweichende Essenszeiten, die später mitgeteilt werden. Gönn Dir nach dem Essen etwas Zeit zum Verdauen und nimm Dir auch die Freiheit, das Frühstück beim Kongress auszusparen, damit Du in dieser Zeit an Workshops teilnehmen kannst, die Dich interessieren. Denke ggfs. an Obst & Knäcke oder bitte jemanden, Dir ein belegtes Brot vom Frühstück mitzubringen. Eine kostenlose Getränke-Station mit Tee und Wasser steht tagsüber bereit. Am Anreisetag ist die erste Mahlzeit das Abendessen, am Abreisetag die letzte das Mittagessen. Das Haus ist Alkohol- und Nikotinfrei. Im Haus Shanti ist ein Selbstbedienungs-Café. Denke daran, genügend Münzen mitzubringen.

Internet, Telefon, Einkaufen, Geld

Im Hauptgebäude sind ein Internetcafé, ein öffentl. Telefon und eine Boutique mit Yoga-Büchern, Yoga-Zubehör, Süßigkeiten, Körperpflegemitteln und Geschenkartikeln. Der nächste Bankautomat befindet sich in Bad Meinberg, was zeitaufwändig ist. Am besten an genügend Bargeld denken.

Nachtruhe, Schlüssel

Im Haus ist Nachtruhe von 22:45 Uhr – 7 Uhr. Die Eingänge sind über Nacht abgeschlossen. Mit dem Zimmerschlüssel kommt man nur durch den Nebeneingang, der in Richtung Hauptgebäude liegt, in das Haus Shanti. In das Hauptgebäude selbst (Pyramide) kommt man ab 23 Uhr nicht mehr hinein.

Sicherheit

Das Lachland ist ein sehr sicheres Reiseland. Wenn einige Tipps beachtet werden kann die Reise eine wunderschöne Erfahrung werden. **Wir empfehlen: auf das eigene Wohlbefinden achten**. Wenn es dir nicht gut geht, dann nimm Rücksicht auf dich und kümmere dich darum, dass du dir den Raum schaffst, den du für dich brauchst. **Rücksicht auf andere nehmen**. Achtsam sein gegenüber den Bedürfnissen und Grenzen der Einheimischen (und Tourist*innen), dann stößt du im Allgemeinen auf sehr offene und hilfsbereite Gegenüber.

7



LANDSCHAFT UND GEOGRAFIE

8



Das Lachland ist ein sehr weites Land mit ausufernden Grenzen. Die Grenzen des Lachlandes stehen weit offen und meist ist eine Abgrenzung gegenüber angrenzenden Gebieten nicht sinnvoll. In der Geografie des Lachlandes ist schon eine Offenheit gegenüber anderen Menschen und Einflüssen angelegt, so dass eine Beschreibung des Lachlandes immer nur eine vorläufige bleiben kann. Eine besondere Eigenheit des Lachlandes sind die alles durchdringenden **Lachflüsse**. Es gibt eigentlich keine Stelle im Lachland, an der nicht entweder ein Lachfluß fließt oder ein Meditationsmeer sich ausbreitet. Nutze unbedingt die Gelegenheit, immer mal wieder in einen Lachfluß einzutauchen, wenn du daran vorbeikommst. Zur Erholung eignen sich die **Meditationsmeere** besonders, aber auch zur inneren Reinigung, Befreiung, Stärkung, Klarheit, Neuorientierung. Forscher sind immer noch dabei, die unglaublich entspannende Wirkung der Meere zu erforschen. Die Forschung scheitert oftmals an der Entspannung der Forschenden, die sich dem Einfluss der entspannenden Wirkung nicht entziehen können.

Ein sehr interessanter Bereich des Lachlandes ist das **Land der dunklen Schatten**. Hier liegt großes Entwicklungspotenzial für den mutigen Reisenden. Neben Angst, Depression, Trauer, Einsamkeit, innerer Leere, Krankheit und Schmerzen herrschen dort auch Hoffnung, Inspiration und man erzählt sich, dass hier der Spirit des Lachlandes besonders stark wirkt.

Schwierige Aufgaben und Herausforderungen warten auf dich, wenn du den dortigen Bewohner*innen begegnest, worunter sich Stress, Aggressivität, Ego und Abhängigkeit befinden. Auf den ersten Blick ein dunkles Land, aber du wirst überrascht sein, wieviele Lichter du dort entdecken kannst. Wenn du dich dort ein wenig länger aufhältst wirst du auch die Insel des Wissens und die Insel der Heilung entdecken.

Umgeben ist das Land der dunklen Schatten von den **Strahlenden Oasen der Lebensfreude**. Außerirdische Amöben, Goblins, kleine Riesen und große Zwerge spielen mit Luftballons und tanzen den Wombou-Hulaaahh-haha in diesen Oasen, in denen Freude und Freiheit herrscht. Hier erlebst du Licht und Liebe, Trance und Extase bis zum Kontrollverlust, Rausch und Verzückung. Die Oasen bieten einen wunderbaren Boden, um Lebendigkeit, Gesundheit, Begeisterung und Flow zu erleben. Enthusiasmus, Motivation, Gemeinschaft, Selbstverwirklichung und Zielerreichung – das alles erwartet dich in den Oasen der Lebensfreude. Besondere Tipps sind die Oase der Inspiration, Kreativität und Kunst und die Oase der Bewegung.

Etwas weiter entfernt liegen die Horizonte. Zwei Horizonte gibt es im Lachland zu entdecken: Die **Horizonte des Lachens** und die **Horizonte der Verbindungen**. Wenn du offen für Entwicklung und Fortschritt bist und an einer Zusammenarbeit innerhalb und außerhalb des Lachlandes interessiert, wenn du dich für andere Länder und Kulturen wie das Land der Zahlen, Daten, Fakten oder Länder des www begeisterst, dann mach dich auf den Weg in diesen Horizont voller spannender Themen. Für jeden Besucher sehr lohnend und mit vielen wertvollen Methoden bevölkert sind auch die Horizonte der Verbindungen. Hier bekommst du einen Einblick, welche gut funktionierenden Bündnisse und Gemeinschaften das Lachland eingeht und wie die Kulturen sich ergänzen – von der Unternehmenskultur bis zur Lern-Kultur, von der Body2Brain-Methode über Aufstellungen zum Schamanismus öffnen sich viele Möglichkeiten für den neugierigen Reisenden.

Wenn du dann den Blick nach oben wagst, dann siehst du immer klarer die bemerkenswerten, außergewöhnlichen **Lachsterne**. Es ist unbedingt empfehlenswert, ein paar Schritte in diese Richtung zu gehen und sich einzulassen auf ganz neue Dimensionen. Hier wirst du Spiritualität, Glaube, Vertrauen, innerer Orientierung und Intuition begegnen. Die Sterne begleiten dich auf der Suche (im Innen und Außen), Dualität und Einheit, Bewusstsein, Achtsamkeit, Empathie, Visionen und Lebensziele. Der Blick weitet sich und mit dem weiteren Blick in die Sterne und darüber hinaus breitet sich auch das Lachland aus – und wirkt in der ganzen Welt und im ganzen inneren Selbst.

9

ANKUNFT



ANKUNFT



UNSER PROGRAMMPLAN

LEGENDE ■ Lachsterne ■ Lachflüsse und Meditationsmeere ■ Land der dunklen Schatten
■ Strahlende Oasen der Lebensfreude ■ Horizonte des Lachens ■ Horizonte der Verbindungen

10

FREITAG	RAUM ANANDA	RAUM SUNDARI
09:00–12:00		■ Lachen im täglichen Leben Seminar mit Dr. Kataria I S.15
15:00–15:30	Eröffnung des 5. Deutschen Lachyoga-Kongresses I S. 35	
15:30–16:45	■ „Arthrose ex“ Humor in der ... Dr. Rosina Sonnenschmidt I S. 26	
17:15–17:45 <i>Workshops à 30 Min</i>	■ Lachgeschichten Beate Schulze Bremer I S. 35	■ Fit im Verkauf mit Lachyoga Heike Müller I S. 44
17:45–18:30 <i>Workshops à 45 Min</i>	■ Wir lachen uns einen Ast Susanne Klaus und weitere I S. 36	■ Licht ins Schattenland bringen! Thomas Grünschläger I S.31
19:30–20:15	■ Hühner-Lachen in einem ... Gabriela Leppelt-Remmel I S. 45	
20:30–22:15	Get Together Abendprogramm (u.a. mit Astrid Klatt I S. 36) Die Glückshormone kitzeln ...	

SAMSTAG	RAUM ANANDA	RAUM SUNDARI
06:15–07:15	■ Morning Session Dr. Kataria	
07:15–07:45 Uhr <i>Workshops à 30 Min</i>	■ Lachyoga-Session für Fortgeschrittene unter Anleitung	■ Lachyoga-Session zum Auffrischen unter Anleitung
08:00–08:45 <i>Workshops à 45 Min</i>	■ Auch im Land des Lächelns ... Silvia Rößler I S. 31	■ Ein Unternehmen bekommt ... Susanne Klaus I S. 45
09:00–09:45 <i>Workshops à 45 Min</i>	■ Singend Höhen erklimmen ... Anne Santic I S. 37	■ Expedition ins Glück Renate Lena Hannemann I S. 41
10:00–10:30 <i>Workshops à 30 Min</i>	■ Schulfach Glück Henning Früh I S. 46	■ Lachyoga Übungsdatenbank ... Jürgen Knecht I S. 41
10:45–11:30 <i>Workshops à 45 Min</i>	■ Mit Dankbarkeit aus dem Herzen TrioChrio I S. 27	■ Lachen verbindet – auch im Netz Michael Stork I S. 41

RAUM VIMALI DEVI	RAUM JNANA	RAUM SUPRIYANANDA
■ Lachen für Kinder mit Förder ... Nora Lettau I S. 44	■ Memory und Projekt Lach... Hedwig Koch-Münch I S. 35	
■ Komm spring hinein ins ... Gisela Dombrowsky I S. 44	■ Lach dich frei ... Melanie Remmers I S. 40	

RAUM VIMALI DEVI	RAUM JNANA	RAUM SUPRIYANANDA
■ Lachyoga-Session für Einsteiger unter Anleitung		
■ Mit Schirm, Charme und Mohr... Brigitte Keil I S. 37	■ Lachen und Hypnose Sandra Mandl I S. 26	■ Free floating Laughter unter Anleitung
■ Kehrtwende 180° Ziel Hawaii Elke Regensdorff-Glostein I S. 31	■ Freude und Leichtigkeit im ... Junia Gutjahr I S. 45	■ Entspannende Dehnungsübungen unter Anleitung
■ Als Schmerz-Physiotherapeut ... Sammy Boroumand I S. 32	■ Die „Integrale Weltsicht“ Kalle Pravas Heinhold I S. 26	■ Auf Entspannungsreise mit Klan... Silke Jansky I S. 29
■ Horizonte erweitern – eine ... Dagobert Dombrowsky I S. 41	■ L.E.A. – Lachen – Entspannen ... Susanne Heidel I S. 29	■ Free floating Laughter unter Anleitung

11

UNSER PROGRAMMPLAN



UNSER PROGRAMMPLAN



RAUM VIMALI DEVI	RAUM JNANA	RAUM SUPRIYANANDA
Einmal um die ganze Welt Kosima Nagpal I S. 46	Ich kann zaubern durch ... Sylvia Malinka I S. 27	Meditation, Yoga Nidra unter Anleitung
Spieltrieb - mit Luftballons ... Regina Brand / Jan Trepte I S. 37	Heiter und entspannt den Weg Susann Duss I S. 33	Meditatives Gehen, Gähnen und Strecken unter Anleitung
Lachen für den Weltfrieden Irene Thelen-Denk I S. 27	Schamanismus und die Lach- kultur Robert Meisner I S. 46	Free floating Laughter unter Anleitung
Lachen für die Wissenschaft Ulrich Becker I S. 42	Atem und Entspannung Dieter Müller I S. 30	Von kleinen Riesen und großen ... Ilsebyll Beutel-Spöri I S. 38
Den inneren Kritiker zum Lach... Gundula Krause I S. 34	Komm mit ins Märchenland Regine Carl I S. 38	

RAUM VIMALI DEVI	RAUM JNANA	RAUM SUPRIYANANDA
Lachyoga-Session für Einsteiger unter Anleitung	Lachend in den Tag ... Kerstin Sauerbrey I S. 29	
Herzmassage – Gewaltfreie Kommunikation GFK Martina Müller I S. 34	Kerstins Expedition ins Lachland Kerstin Sauerbrey I S. 43 Never give up Monika Roth I S. 43 je 30 Min	
Das Lachpanorama Christian Hablützel I S. 28		

LEGENDE ■ Lachsterne ■ Lachflüsse und Meditationsmeere ■ Land der dunklen Schatten
■ Strahlende Oasen der Lebensfreude ■ Horizonte des Lachens ■ Horizonte der Verbindungen



SAMSTAG	RAUM ANANDA	RAUM SUNDARI
11:30–12:00 Workshops à 30 Min	Lachyoga mit Gefängnisinsassen Christl Schüßler I S. 32	Lachen, Kauen, Entspannen Dr. Anna Maria Thomae I S. 32
12:30–13:30 Workshops à 60 Min	Lachen in der Psychoonkologie Monika A. Pohl I S. 32	Spontanes-Innovatives 12:30–14:00 I S. 40
13:45–14:30 Workshops à 45 Min	Lachen hilft! Erste deutsche ... Rüdiger Lewin I S. 33	Reisethemen 14:15–15:45 I S. 40
14:45–15:45 Workshops à 60 Min	Laughter Danza – Asien mal ... Egbert Griebeling I S. 37	
16:15–17:15 Workshops à 60 min	Expedition zu den 5 Kontinen ... Mona Deibele I S. 38	Auf Expedition mit Langzeitfaktor Wie bleibe ich auf Kurs und behalte klare Sicht? Martina Salinger-Rost und Hubertus je 30 Min I S. 42
19:30–22:30	Talkrunde mit den Katarias und anschl. buntem Abendprogramm	

SONNTAG	RAUM ANANDA	RAUM SUNDARI
06:15–07:15 Workshop a 60 Min	Morning Session Dr. Kataria	
07:15–07:45 Sessions à 30 Min	Lachyoga-Session für Fortgeschrittene unter Anleitung	
08:00–09:00 Workshops à 30/60 Min	Die außerirdische Amöbe ... Julia Hagemann I S. 39	Die Body2Brain®-Methode ... Den inneren Fan entdecken Alex Bannes I je 30 Min I S. 47 I S. 28
09:15–10:15 Workshops à 30/60 Min	Madhuris Beitrag zur Unter... Madhuri Kataria I S. 27 Lachyoga, Madan Kataria und ... Vijay Kumar Singh I S. 28	In der Welt von Happiness, Feel... Angela Mecking I S. 47
10:30–11:15	Laugh around the World Chal- lenge u.w.	
13:00–14:00	Ausblick auf 25 Jahre Lachyoga in 2020 in Indien und der Besuch der Katarias in Deutschland	
14:00–15:00	Friedenszeremonie I Dank an Referent*innen, Künstler*innen, Helfer*innen, Fotos, Auf Wiederlachen	

LAUGHTER YOGA UNIVERSITY



von links: Gisela Dombrowsky, Angela Mecking, Egbert Griebeling, Gabriela Leppelt-Remmel
Gemeinsam durchgeführt von 4 Master-Trainern

WERDE LACHYOGA-LEHRERIN/LEHRER! DAS ORIGINAL

_ LEVEL 2 ZERTIFIZIERTE LACHYOGA-LEHRER-AUSBILDUNG (24.–28. MÄRZ 2019)

Ohne Kongress-Teilnahme buchbar / Sonderpreis bei Teilnahme am Kongress / Beginn und Ende um 14 Uhr /
Ausbildung befähigt dazu, Lachyoga-Leiter/innen auszubilden.

Lass die Power des Lachens in dein Leben / Werde Lachyoga-Professional / Trainiere Lachyoga-Leiterinnen und -Leiter

_ WIR BIETEN DIR HIERFÜR:

Lernen gemäß den Leitlinien der Laughter Yoga International University / Weitreichender Wissenstransfer zu ALLEN Aspekten des Lachyogas / Höchstes Ausbildungslevel in Theorie und Praxis in Europa / Ein unvergessliches Erlebnis
Learning by Laughing

_ DIE „MUTTER“ ALLER LACHYOGA-SCHULUNGEN MADHURI MA UND DR. KATARIA WERDEN BEI DER ÜBERREICHUNGSZEREMONIE DER ZERTIFIKATE ANWESEND SEIN.

Unterrichtssprache: Deutsch, Ort: Seminarhaus Shanti, Bad Meinberg

Die Lachyoga-Lehrer-Ausbildung wurde von Madhuri und Dr. Madan Kataria, den Erfindern von Lachyoga, auf Basis ihrer weltweiten Erfahrungen konzipiert. Die Lerninhalte sind bestens erprobt, kompakt und gut strukturiert. Sie richten sich vornehmlich an diejenigen, die den nächsten Schritt vom CLYL* zum CLYT* machen möchten. Als CLYT bist du dazu befähigt, selber Lachyoga-Leiterinnen und Leiter zu trainieren. Bildungsprämie/Bildungsschecks werden angenommen. Wir beraten gerne dazu. *CLYL = Certified Laughter Yoga Leader, CLYT = Certified Laughter Yoga Teacher

_ LEVEL 1 ZERTIFIZIERTE LACHYOGA-LEITER-AUSBILDUNG (23.–24.03.2019)

Nur mit der darauffolgenden Lachyoga-Lehrer-Ausbildung buchbar / Beginn und Ende um 11 Uhr / Ausbildung ist
Teilnahmevoraussetzung für das Level 2

Grundlagen des Lachyogas in Theorie und Praxis – direkt unmittelbar vor einer Lachyoga-Lehrer-Ausbildung für diejenigen, die noch nicht zertifizierte Lachyoga-Leiter/innen sind.

_ 1/2-TÄGIGES SEMINAR „DER SPIRIT DES LACHENS IM TÄGLICHEN LEBEN“ (29.03.2019) MIT DR. MADAN KATARIA

Nur mit dem Kongress zusammen buchbar / 09:00 – 12:00 Uhr / Unterrichtssprache: Englisch-Deutsch,
Ort: Seminarhaus Shanti, Bad Meinberg

Die Kernlehre des Lachyoga ist Lachen zu kennen, Lachen zu praktizieren und Lachen zu sein. Es ist einfach, den Nutzen des Lachens zu kennen und durch Lachyoga haben wir gelernt, wie wir es jeden Tag praktizieren können, so dass wir all diesen Nutzen erhalten. Aber der schwierigste Teil ist, wie du das Lachen in deinem täglichen Leben leben kannst. Wie du das Lachen mit dabei hast, wo immer du hingehst. Dein Gesicht sollte widerspiegeln, dass du ein Lachyogi bist. Lachen sollte aus deinen Worten strömen, wenn du sprichst. Es sollte außerdem in deinem Verhalten und deiner Haltung offensichtlich werden. Du solltest nicht nur in guten Zeiten lachen, sondern deinen Spirit auch in herausfordernden Zeiten hochhalten. Dr. Kataria wird einige praktische Tipps teilen, wie das Lachen neben den Lachyoga-Übungen Teil des täglichen Lebens werden kann.



PHÄNOMEN-BETRACHTUNG IM LACHLAND



Bei der Beobachtung des Lachlandes fällt ein ganz bemerkenswertes Phänomen auf: Es passiert immer wieder, dass man das seltsame Gefühl hat, dass dieses Land schon längst überall IST. Dass das Lachland eigentlich nur entdeckt werden muss, oder genauer gesagt „wiederentdeckt“. Auf diesem Kongress gibt es einige Workshops und Vorträge, die eindrucksvoll vorstellen, was es alles bedeuten kann, dieses Lachland an Orten zu entdecken, an denen man nicht gedacht hätte, es dort zu finden. Und auch das macht dieses Land ganz außerordentlich bemerkenswert: Dass es sich ausbreitet, um Verbindungen zu schaffen – in alle Richtungen. Dass es die Grenzen erweitert, um offener zu werden. Und dass es im Grunde keine Grenzen hat, weil es überall schon ist.

PRAKTISCHE TIPPS

Für deine Reise ins Lachland empfehlen wir dir eine gute Portion Offenheit mitzubringen. Manche Bewohner*innen wirken auf den ersten Blick etwas seltsam, aber unsere Erfahrung ist, dass es alles sehr liebenswerte Menschen sind, mit denen man sehr gut auskommen kann. Sollte es doch zu Zwischenfällen kommen, die dir Sorgen machen, dann wende dich vertrauensvoll an das Generalkonsulat, die Lach-Botschaft oder das Lachverkehrsamt, dort werden eventuelle Probleme in der Regel sehr schnell bearbeitet.

Hilfreich ist auch eine gute Portion Humor. Das kann dabei helfen, möglichen Widrigkeiten auf der Reise gelassener zu begegnen. Das Lachland bietet sich besonders an, um ein wenig zu experimentieren. Bring etwas Experimentierfreude und Neugier mit, und du wirst sehen, was für großartige Erfahrungen auf dich warten. Und dann bleibt uns eigentlich nur, dir einen wunderbaren, erhebenden und rundum gelungenen Aufenthalt im Lachland zu wünschen!

SITTEN UND GEBRÄUCHE

Im Lachland herrschen ein paar Gebräuche und Sitten, die irritierend wirken können, wenn man sie nicht kennt. Deshalb möchten wir dir hier die wichtigsten vorstellen.

HOHO HAAAA

Das HOHO HAAAA ist der wichtigste Satz im Lachland. Du kannst ihn eigentlich immer und zu jeder Gelegenheit anbringen. Die lange Form wird für ausgedehntes Rezitieren genutzt. Ansonsten wird auch die Kurzform HOHO HAHA genutzt, was du zum Beispiel zur Begrüßung der Bewohner*innen oder im Vorbeilaufen schnell sagen kannst. Aber auch vor dem Essen wird es oft zweimal gesagt. Im Zweifel lieber einmal zu oft, als zu wenig.

SEHR GUT SEHR GUT YEAH

Im Lachland ist es üblich, sich positiv zu bestärken, wenn man etwas gut gemacht hat – und das passiert sehr oft. Zu diesem Zweck gibt es das SEHR GUT SEHR GUT YEAH! Üblicherweise wird dazu zweimal in die Hände geklatscht und dann die Arme nach oben geworfen. Oft wird es auch in die Sprache aller Anwesenden übersetzt, manchmal auch in alle Sprachen, die den Anwesenden einfallen.





GIBBERISCH

Auf den ersten Blick etwas ungewöhnlich ist der Gebrauch von Gibberisch im Lachland. Die Bewohner*innen wechseln gerne und unerwartet in diese Sprache ohne Sinn und Verstand und erwarten meistens, dass man genauso reagiert. Es empfiehlt sich, darauf mit großer Geste und bedeutungsvoller Miene Sätze mit sinnlosen Silben zu entgegnen. Daraus kann sich ein sehr anregendes Gespräch entwickeln, probiere es einmal aus!

UNSER PROGRAMM

*Lachen ist eine
körperliche Übung
von großem Wert
für die Gesundheit.*

Aristoteles



DER SPIRIT DES LACHENS IM TÄGLICHEN LEBEN

SEMINAR BEIM ERFINDER VON LACHYOGA



MADHURI UND DR. MADAN KATARIA,
BEGRÜNDER DER WELTWEITEN LACHCLUB-
BEWEGUNG | WWW.LAUGHTERYOGA.ORG |
LAUGHTER YOGA INTERNATIONAL UNIVERSITY

Dr. Madan Kataria, ein Arzt aus Mumbai in Indien, besser bekannt als der „Guru des Kicherns“ (London Times), ist der Begründer der Lachyoga-Bewegung, die 1995 begann. Seine Frau Madhuri Kataria ist Mitbegründerin dieser Methode, die sich rasant schnell in den USA, Kanada, Europa, Australien, dem Mittleren Osten, Südostasien, China und Afrika ausgebreitet hat. Renommiertere Medien wie TIME und The Wall Street Journal, Der Spiegel, BILD und das Handelsblatt berichteten über Lachyoga, ebenso wie Fernsehsender von BBC, CNN, RTL und ZDF bis zum WDR, Bayerischen Rundfunk und arte.

FREITAG_29.03.2019

_09.00–12.00 UHR RAUM SUNDARI „DER SPIRIT DES LACHENS IM TÄGLICHEN LEBEN“
SIEHE SEITE 15 (ANMELDUNG ERF.)

SONNTAG_31.03.2019 | 09.15

_09.15–9.45 UHR RAUM ANANDA VORTRAG VON MADHURI KATARIA
_MADHURIS BEITRAG ZUR LACHYOGA-BEWEGUNG | Madhuri Kataria wird über ihre Erinnerungen sprechen, darüber, wie die Lachyoga-Bewegung gewachsen ist und wie sie ihren Mann unterstützt hat. SIEHE SEITE 27

„ARTHROSE EX“ HUMOR IN DER BEWEGUNGSKUNST

VORTRAG MIT HEITEREN ÜBUNGEN

DR. ROSINA SONNENSCHMIDT
WWW.INROSO.COM

Die international renommierte Homöopathin ist bekannt für ihre ganzheitliche Sicht von Krankheit und Heilung. Sie hat zahlreiche Pionierarbeiten in der Behandlung von Mensch und Tier auf den Weg gebracht und Marksteine in der Ganzheitsmedizin gesetzt. Zudem ist sie erfolgreiche Autorin von über 50 Fachbüchern über Homöopathie, Ganzheitsmedizin, Humor und Gesundheit. Als erste Frau und Homöopathin wurde sie zum Ehrenmitglied der Japanischen Kaiserlichen Homöopathie- und Medizingesellschaft (JHMA) ernannt und bereits mehrmals nach Japan eingeladen. Mit Humor und Empathie leitet sie Fachfortbildungen für Ärzte und Therapeuten aller Richtungen sowie auch Kurse für Jedermann.



Eine kleine Auswahl ihrer Buchempfehlungen

Heilkunst und Humor. Verlag Homöopathie&Symbol

Humor-Therapie. Narayana-Verlag

Gesund bleiben – gesund werden – Übungen und Tipps für jede Lebenslage. Edition Elfenohr (bei INROSO zu bestellen)

Harald Knauss: Schwäbische Sutras. Edition Elfenohr (bei INROSO zu bestellen)

DVD „Arthrose-ex und andere heitere Übungen“. Edition Elfenohr (bei INROSO zu bestellen)

FREITAG_29.03.2019

_15.30–16.45 UHR RAUM ANANDA „ARTHROSE EX“ HUMOR IN DER BEWEGUNGSKUNST
SIEHE SEITE 26

LACHEN HILFT! STUDIE LACHYOGA NACH BRUSTKREBS

VORTRAG



RÜDIGER LEWIN
WWW.FRAUENARZT-LEWIN.DE

Rüdiger Lewin, Jahrgang 1957, ist seit 1999 niedergelassener Frauenarzt in Düsseldorf. Seit 2015 Lachyoga-Lehrer, beschäftigt er sich besonders mit Prävention und Präventivmedizin. In seiner Sprechstunde insbesondere mit einem Angebot für Brustkrebspatientinnen zur Verbesserung der Lebensqualität. Eine von ihm durchgeführte Studie zeigt, dass Lachyoga ein adäquates niederschwelliges Angebot für Brustkrebspatientinnen sein kann.

SAMSTAG_30.03.2019

_13.45–14.30 UHR RAUM ANANDA LACHEN HILFT! – ERSTE DEUTSCHE STUDIE ZUR ANWENDUNG VON LACHYOGA NACH BRUSTKREBS
SIEHE SEITE 33

*Es ist kein Lachen in der Medizin,
aber es ist viel Medizin im Lachen.*

Dr. Madan Kataria | Erfinder von Lachyoga

LAUGH AROUND THE WORLD CHALLENGE

GIB DEM LACHEN EINE CHANCE

LIEBE LACHYOGI/NIS,

wie ihr alle wisst, ist Lachyoga eine weltweite, friedliche Bewegung, die fast mit Lichtgeschwindigkeit wächst. Der Gründer Dr. Madan KATARIA und seine Frau Madhuri reisen unentwegt durch die Welt, um den „Lachyoga-Virus namens HOHO HAHHAHA“ zu verbreiten.

In zahllosen Lachclubs in mehr als 100 Ländern auf der ganzen Welt praktizieren Menschen diese einzigartige Methode. Die sofortigen positiven Wirkungen in so vielerlei Hinsicht für die **GESUNDHEIT** und das **GLÜCK** sind nur einige der vielen Benefits, die man durch regelmäßiges Üben von Lachyoga erlangt. Viele Menschen erbringen bereits hervorragende Arbeit zur Verbreitung von Lachyoga. Sie verwenden ihre kostbare Zeit mit Ambition und Liebe dazu, anderen Menschen das bedingungslose Lachen nahe zu bringen.

NUN IST ES ZEIT ...

... mehr und mehr global zu denken, da die modernen Kommunikationsmöglichkeiten es leichter machen, sich effektiv zu verständigen. Wir suchen **DEINE IDEEN** zur globalen Interaktion, um diese wunderbare Bewegung zu unterstützen und unseren Beitrag zur Verbreitung von **GESUNDHEIT, GLÜCK** und **WELTFRIEDEN** durch **LACHYOGA** zu leisten. Auf dem 5. Deutschen Lachyoga-Kongress werden Deine Ideen vorgestellt und geehrt mit Hunderten von THINK-A-LIKES (Gleichgesinnten), die glücklich sind, Deine Träume zu teilen.

Reiche Deine Ideen bis zum 15.03.2019 ein! Alle Infos auf www.lachyoga-kongress.de

SONNTAG_31.03.2019

_10.30–11.15 UHR RAUM ANANDA LAUGH AROUND THE WORLD CHALLENGE



LEBE FROH UND HEITER

MIT DEN WINTERGREEN GOBLINS



GUNDULA KRAUSE UND ANNE SINTIC SORGEN ALS DIE „WINTERGREEN GOBLINS“ MIT FRÖHLICHEN LIEDERN AUS IRLAND ZWISCHENDURCH FÜR STIMMUNG.

Als Sängerin und Geigerin hat Gundula Krause seit über 20 Jahren einen Namen. Während ihrer Zeit in Los Angeles studierte sie Bluegrass und Cajun am Hollywood's Westlake College of Music.

Bei einem Bandwettbewerb des Südwestfunks Baden Baden im Jahr 1993 räumte sie mit ihrer Band „Gundels Giganten“ den ersten Platz ab. Anne Sintic singt und spielt Flöte und Gitarre. Doch das ist noch nicht alles. Sie bringen sich tagsüber mit kurzweiligen, spannenden Workshops ein. Ein weiteres Bandmitglied, Ulli Becker, im normalen Beruf als Arzt tätig, wird beim Kongress eine Studie über das Atemvolumen durchführen.

SAMSTAG_30.03.2019

_09.00–09.45 UHR RAUM ANANDA SINGEND HÖHEN ERKLIMMEN UND DIE SEELE STÄRKEN
ANNE SINTIC SIEHE SEITE 37

_14:45–15:45 UHR RAUM VIMALI DEVI LACHEN FÜR DIE WISSENSCHAFT
ULRICH BECKER SIEHE SEITE 42

_16:15–17:15 UHR RAUM VIMALI DEVI DEN INNEREN KRITIKER ZUM LACHEN BRINGEN
GUNDULA KRAUSE SIEHE SEITE 34

Lachen ist die Musik des Lebens.

Sir William Osler

DIE AUSSERIRDISCHE AMÖBE

SPIELERISCH LACHEND UND SINGEND DEN EIGENEN KÖRPER BEWOHNEN

*JULIA HAGEMANN
KABARETTISTIN, SÄNGERIN UND
RHYTHMIK- UND GESANGSLEHRERIN*

Schräg, witzig, tiefgründig, klug, pointiert, liebenswert, unvergesslich! Ein Lachyoga-Kongress ohne sie wäre nicht ausdenken! Dem Multi-Talent Julia Hagemann mit Lobesworten gerecht zu werden, kommt einem Tanz auf dem Seil gleich. Sie überrascht das Publikum mit einem Feuerwerk an genialen Einfällen und gekonnter Darbietung und gibt ihr Können in herrlichen Workshops weiter.

Sie pickt sich die Rosinen aus allen Berufen, singt, lacht, spielt Kabarett, gibt Kurse in allem, was ihr Spaß macht, schreibt Lieder, Kanons, Reiseberichte, Märchenparodien, Chorsätze, Anleitungen zum Singen oder zum Notenlernen und ist immer auf der Suche nach Neuem, nach Entdeckungen, nach Verbindungen zwischen Gebieten, die noch zu unverbunden durch die Welt gaukeln.

CDS und Bücher

CD: „bis eines Tages - jetzt beginnt's - auf seinem Pferd erscheint: DER PRINZ!“ (Märchenparodien)

CD: „Bibelverse“ (Bibelparodien)

Buch: „Was soll Gesangsunterricht?“

SONNTAG_31.03.2019

_08.00 – 09.00 UHR RAUM ANANDA SPIELERISCH LACHEND UND SINGEND DEN EIGENEN KÖRPER BEWOHNEN SIEHE SEITE 39



LACHSTERNE

STARS → ÜBER DEN STERNEN

Wenn du den Blick nach oben wagst, dann siehst du immer klarer die bemerkenswerten, außergewöhnlichen Lachsterne. Hier wirst du Spiritualität, Glaube, Vertrauen, innerer Orientierung und Intuition begegnen. Die Sterne begleiten dich auf deiner großen Suche nach Sinn – im Innen wie im Außen. #Psychologie #Biografien #Märchen

„ARTHROSE -EX“ – HUMOR IN DER BEWEGUNGSKUNST

In der Praxis erleben wir Steifigkeit im Bewegungsapparat, die in Richtung Arthrose oder Rheuma driftet. Häufig hört Rosina Sonnenschmidt, „Ich bin zu alt, tänzerisch unbegabt, unsportlich, zu dick, zu...“ irgendwas hindert die Menschen, sich rhythmisch zu bewegen. Nun ist aber der gesamte Organismus auf Rhythmus aufgebaut. Die besten Rhythmusinstrumente, unsere Gelenke, verkarsten, versteifen, erkranken, weil der fließende Rhythmus fehlt. Ob alt oder jung, hunderte Patienten haben durch die lustige und heilsame Übung „Arthrose-ex“ erlebt, dass die meisten Hindernisse nur Glaubenssätze sind. Im Vortrag stellt Rosina Sonnenschmidt ihre Arbeitsweise und einige Utensilien vor (Tanzsack, Pois, Isis-Wings, Masken), die bei Therapeuten und Patienten die Glaubenssätze aufheben. Mit dem Publikum macht sie „live“ einen kleinen Ausschnitt aus Arthrose-ex. **DR. ROSINA SONNENSCHMIDT**

Freitag 15:30–16:45 Uhr Raum Ananda

LACHEN UND HYPNOSE

In diesem Workshop werden ganz neue und möglicherweise unerwartete Lachwelten erkundet. Ein Kichern, eine Albernheit und ein herzliches Lachen können wie von alleine aus dem Unterbewusstsein aufsteigen und sich ausbreiten. Begib dich auf eine Reise in neue Dimensionen des Lachens und deines eigenen Zugangs dazu. Der Workshop ist erfahrungsorientiert und richtet sich an alle Mutigen, die sich auf eine Erkundung dessen einlassen möchten, was unterhalb der Spitze des Eisbergs an Lachpotenzial sichtbar und erfahrbar wird. **Sandra Mandl**

Samstag 8:00–8:45 Uhr Raum Jnana

DIE „INTEGRALE WELTSICHT“

Dieser Vortrag möchte die Grundlagen der „Integralen Weltsicht“ vermitteln. Eine Weltsicht, in der alles, was passiert, was existiert, ein dynamisches, verwobenes und voneinander abhängiges Beziehungsgeflecht ist – ein großes Ganzes! Dies beinhaltet eine Bewegung vom egoistisch-destruktiven zum sozial-kreativen Fühlen und Handeln. **Kalle Pravas Heinhold**

Samstag 10:00–10:30 Uhr Raum Jnana

MIT DANKBARKEIT AUS DEM HERZEN LACHEN

In diesem Workshop geht es um das Thema Freude aus der Dankbarkeit. Wenn wir etwas finden wofür wir von Herzen dankbar sein können, sind wir augenblicklich in der Freude, und aus dieser heraus können wir beschwingt weitere Lachyogaübungen ausführen. Übungen zur Dankbarkeit aus seinem Buch „Danke! Ein Übungsbuch zum Ausfüllen“ ergänzen Chrios Workshop. **Chrio Christoph Arnold**

Sa, 10:45–11:30 Uhr Raum Ananda

„ICH KANN ZAUBERN DURCH MEIN LACHEN – EINE GESCHICHTE VOM UND FÜR DEN FRIEDEN.“ – EINE ERZÄHLGESCHICHTE MIT MEDIALER UNTERSTÜTZUNG FÜR KINDER (UND JUNG GEBLIEBENE ERWACHSENE ;))

Die in diesem Workshop vorgestellte Geschichte handelt vom Thema „Frieden“. Unterstützt von Medien, begleitet mit Lachübungen und mit einem kleinen Kunstprojekt werden positive Möglichkeiten vermittelt, zum Frieden beizutragen, die JEDE*R umsetzen kann. Unsere Gedanken, unser Handeln verändern die Welt und Kinder tragen diese in die Zukunft. Ziel ist es, die Magie des kindlichen Lachens zu erhalten und die Basis für den Spirit des Lachyoga zu legen: Offenheit – Toleranz – Dankbarkeit – Frieden. **Sylvia Malinka**

Samstag 11:30–ca.12:00 Uhr Raum Jnana

LACHEN FÜR DEN WELTFRIEDEN

Ein interaktiver Vortrag mit gemeinsamen friedensstiftenden Aktivitäten für unsere Lachclubs, Ideen für eine (all) tägliche persönliche Lachpraxis und theoretischen Begründungen für unseren Weg, ein friedlicheres Zusammenleben auf der Welt mithilfe von Lachyoga anzustreben. Irene Thelen-Denk möchte in ihrem Workshop „Lachen für den Weltfrieden!“ einen Anstoß zur Weiterentwicklung des Lachyoga in diesem Sinne geben. **Irene Thelen-Denk**

Samstag 13:45–14:30 Uhr Raum Vimali Devi

MADHURIS BEITRAG ZUR LACHYOGA-BEWEGUNG

Madhuri Kataria wird über ihre Erinnerungen sprechen, darüber, wie die Lachyoga-Bewegung gewachsen ist und wie sie ihren Mann unterstützt hat. Als seine engste Vertraute berichtet sie authentisch von all den Schwierigkeiten und Herausforderungen, die sie hatten, um die Bewegung zu einer weltweiten Friedensbewegung zu machen. Hinweis: Der Workshop wird in englischer Sprache gehalten und auf Deutsch übersetzt. **Madhuri Kataria, Mitbegründerin der Lachyoga-Bewegung**

Sonntag 09.15–09.45 Uhr Raum Andanda

LACHFLÜSSE UND MEDITATIONSMEERE

LEBENDIGER FLUSS → TIEFES WASSER

Dort herrscht Ruhe und Einkehr im Wechsel mit lautem Gelächter. Du erlebst die Verbundenheit mit dem Jetzt, mit dir selbst und allem was ist. Innere Reinigung, Befreiung, Stärkung, Klarheit, Erkenntnis und Neuorientierung begleiten dein Erleben.

#Entspannung #Musik & Gesang #Interdisziplinäres

SUPRIYANANDA

Der Raum „Supriyananda“ ist den ganzen Samstag im Fluss. Frei fließendes Lachen wechselt sich mit Entspannungseinheiten ab. Tauche ein in ein Gebiet, in dem es nichts zu tun gibt – außer lachen und entspannen. Durchatmen und eintauchen an einem Ort, an dem nicht mehr gedacht oder gelernt wird, an dem du einfach sein kannst, begleitet von erfahrenen Lachyoga-Leiter*innen. Lachen und Ruhe, Entspannung und Aktivität wechseln sich hier wohltuend ab. Du kannst dich ganz auf den Moment einlassen, während du dich vom Lachen der anderen anstecken lässt, Klangschalen lauschst oder dich in eine Meditation begibst.

Samstag ganztägig Raum Supriyananda

AUF ENTSPANNUNGSREISE MIT KLANGSCHALEN

In dieser geführten Meditation von Silke Jansky kannst du dich auf die Reise zu etwas ganz Besonderem begeben.

Lass los und genieße die Erfahrung der Klänge von Peter Hess Klangschalen, während du zur Ruhe kommst. *Silke Jansky*

Samstag 10:00–10:30 Uhr Raum Supriyananda

L.E.A. – LACHEN – ENTSPANNEN – ACHTSAM SEIN

In diesem Workshop halten wir bewusst inne und nähern uns auf spielerische Weise dem Thema Selbstfürsorge.

Praktische Übungen weisen den Weg zu einer achtsamen, heiteren und gelassenen Grundstimmung, die auch in schwierigen Zeiten Kraftquelle sein kann. Die Übungen sind einfach, alltagstauglich und vielseitig einsetzbar. Bei trockenem Wetter gehen wir nach draußen und nutzen die Kraft der Natur. *Susanne Heidel*

Samstag 10:45–11:30 Uhr Raum Jnana

WUNDERSCHÖNES MORGENRITUAL

„Lachend in den Tag ist ein wunderschönes „Guten-Morgen-Ritual“. Cicero sagt: „Wer den Tag mit einem Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen.“ und wer täglich mit dieser 10-minütigen Lach-Meditation startet, der wird mit heiterer Gelassenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit belohnt. Wir schauen lebensbejahender und fröhlicher auf die Welt. Wir richten unseren Fokus ganz bewusst auf die positiven Seiten unseres Lebens und schaffen es, die Umstände anzunehmen und das Beste daraus zu machen. *Kerstin Sauerbrey*

Sonntag 07.15–07.45 Uhr Raum Jnana

LACHYOGA, MADAN KATARIA UND INDIEN

Was ist das Erfolgsrezept von Madan Kataria? Wie ist es ihm gelungen, das Lachyoga zuerst in Indien und später auf der ganzen Welt erfolgreich bekanntzumachen? Ist es seine Einstellung und seine Rolle in der indischen Gesellschaft, seine Lebensweise, seine persönliche Spiritualität, seine einmalige Hingabe oder die Nicht-Kommerzialisierung des Lachyoga? Vijay Kumar Singh begleitet Madan Kataria seit vielen Jahren auf seinem Lebensweg. Regelmäßig diskutieren die beiden nicht nur über Lachyoga, sondern auch über verschiedene Aspekte der Politik, der Gesellschaftsveränderung sowie der Lebensweise in Ost und West. Vijay verbindet und kombiniert mit seiner subjektiven Sichtweise Lachyoga, Madan und Indien. *Vijay Singh*

Sonntag 09:45–10:15 Uhr Raum Ananda

DEN INNEREN FAN ENTDECKEN – SELBSTWERTSCHÄTZUNG UND SELBSTLIEBE

Stell dir vor, einen Fan zu haben, der bedingungslos zu dir hält und dessen Aufgabe es ist, dich zu stärken und zu ermutigen... Diesen Persönlichkeitsanteil zu stärken führt zu Selbstakzeptanz, Wertschätzung und einer Zunahme des Selbstvertrauens. Alex Bannes zeigt, wie und mit welchen Mitteln man die eigene Persönlichkeit so gezielt stärken und auch Lachyogaübungen dafür einsetzen kann. Selbstwertschätzung ist eine unverzichtbare Grundlage für die Entfaltung der Persönlichkeit und gute Lachyoga-Seminare. *Alex Bannes*

Sonntag 08:30–09:00 Uhr Raum Sundari

DAS LACHPANORAMA

Das Lachpanorama ist eine lachende Reise zu dir selbst. Es ermöglicht dir, deine Lachbiografie innerlich und aus der Vogelperspektive zu betrachten und dich mit deinem Lachen und deiner Biografie bewusst und lachend auseinanderzusetzen. Dabei können neue Erkenntnisse gewonnen, alte Wunden geheilt und auch unentdeckte Ressourcen und Energien freigesetzt werden. Diese Methode, die im Workshop in gekürzter Fassung am eigenen Leib erlebt werden kann hat Christian Hablützel speziell für erfahrene und selbst unterrichtende Lachyogis entwickelt. *Christian Hablützel*

Sonntag 9:15–10:15 Uhr Raum Vimali Devi



ATEM UND ENTSPANNUNG

Für eine abenteuerliche Expedition ins Lachland brauchen wir einen langen Atem. Den können wir in uns selbst finden. Es ist kinderleicht. Wir nutzen einfach das, was wir schon längst im Lachyoga gefunden haben, den eigenen Atem. Er ist der innere Motor für alle Abenteuer unseres Lebens! Auf dem Weg in unsere innere Tiefe brauchen wir viel Entspannung. Leichte und ruhige Leibbewegungen helfen uns bei der Wahrnehmung unseres eigenen Atems. Damit erreichen wir inneren Frieden, Freude und tiefe Entspannung, die wir für unsere Expeditionsabenteuer in das Lachland gut brauchen können. **Dieter Müller**

Samstag 14:45–15:45 Uhr Raum Jnana

Als Erstes sollte man am Morgen
lachen, denn das gibt den Ausschlag
für den Verlauf und die Stimmung des
ganzen Tages. Wenn du lachend
erwachst, fühlst du, wie absurd das
Leben ist. Nichts ist todernst:
selbst deine ganzen Enttäuschungen sind
lachhaft, sogar deine Schmerzen sind
lachhaft, sogar du selbst bist lachhaft.

Osho

LAND DER DUNKLEN SCHATTEN

INSEL DES WISSENS → INSEL DER HEILUNG

Angst, Depression, Trauer, Einsamkeit, innere Leere, Krankheit und Schmerzen treffen auf Hoffnung, Wissen, Inspiration und Heilung. Das Licht hinter den Schatten kann hier wiederentdeckt werden. #Psychologie #Interdisziplinäres #Tanzen #Spielen

AKTIV LICHT INS SCHATTENLAND BRINGEN!

In stresshaften Momenten schaltet unser Gehirn auf automatische Denkprozesse – die durch den Stress oft trübe gefärbt sind. Gerade dann, wenn wir eigentlich Stärkung bräuchten, kommen Gedanken auf wie „das klappt sowieso nicht“. Diese Art der Gedanken haben die Neigung sich festzusetzen und immer wiederzukehren. Sie schwächen den Selbstwert enorm. Am praktischen Beispiel sehen und erleben wir die Wirkung einzelner Lachyoga-Übungen zur Durchbrechung des Teufelskreises schwächender Gedanken. **Thomas Grünschläger**

Freitag 17:45–18:30 Uhr Raum Sundari

AUCH IM LAND DES LÄCHELNS GIBT ES TRÄNEN

Viele Gefühle haben wir in unserem Reisegepäck. Mal traurig, mal wütend, mal heiter – die Reise geht zum Glück immer weiter. Über Berge und durch Täler, mal Sumpf und mal klarer See. Wie kann es gehen? Unser besonderer Reiseproviant? Unsere Bewegungsfreude und herzerfrischendes Lachen. **Silvia Rößler**

Samstag 08:00–08:45 Uhr Raum Ananda

KEHRTWENDE 180° – ZIEL HAWAII

Einen einfachen Zugang zum Lachyoga über Bewegung bekommen, mit Hilfe von lockeren und sportlichen Übungen das „Lachen im Yoga“ erlernen, das vermittelt dieser Workshop. Neben praktischen Übungen und theoretischem Wissen bringt Elke Regensdorff-Glostein auch ihre eigenen Erfahrungen mit ein und vermittelt Übungen, die ermöglichen, das Leben gesundheitsbewusst und in Leichtigkeit zu gestalten. Krankheiten haben verschiedene Dimensionen. Fast immer betreffen sie den ganzen Körper. Heilen bedeutet, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Dabei unterstützen Bewegung, Sport, Mentaltraining, Meditation und Entspannung die Medizin im Prozess der Heilung. Die GABE – LACHEN – unsere körpereigene Heilkraft, erhebt unseren Geist und kann alles in ein heilendes Licht rücken. Gabe ist Heilkraft – Medizin – sie gibt dem Leben Richtung! – auf in Richtung „Hawaii“! **Elke Regensdorff-Glostein**

Samstag 9:00–9:45 Uhr Raum Vimali Devi





HEITER UND ENTSPANNT DEN WEG DES HERZENS GEHEN

Stress abbauen, Resilienz aufbauen und erhalten durch die Techniken von HeartMath in Verbindung mit Lachyoga. Wie das geht wird dir in diesem Workshop vermittelt. Du erfährst Erstaunliches aus der Wissenschaft über das Herz als Intelligenz und seine weitreichenden Einflüsse auf alle Körperfunktionen. Du lernst das elektromagnetische Feld des Herzens kennen, sowie die zentrale Bedeutung der Herzratenvariabilität im Zusammenhang mit Emotionen. **Susann Duss**

Samstag 12:30–13:30 Uhr Raum Jnana

LACHEN HilFT! – ERSTE DEUTSCHE STUDIE ZUR ANWENDUNG VON LACHYOGA NACH BRUSTKREBS

Was passiert nach Diagnose und Therapie einer Brustkrebserkrankung? Betroffene Frauen und deren Angehörige stehen vor bisher nicht gekannten Ängsten und Herausforderungen. Auch die Therapiefolgen müssen bearbeitet werden. Wie soll es jetzt weitergehen? Selbst nach erfolgreicher Behandlung fühlen sich betroffene Frauen noch jahrelang bedroht. Ängste sind nicht gewichen und die Lebensqualität ist weiterhin reduziert. Kann ein strukturiertes Behandlungsprogramm mit Lachyoga hier helfen? Kann es insbesondere helfen, wenn andere Möglichkeiten (zum Beispiel Sport) von den Frauen nicht wahrgenommen werden kann? **Rüdiger Lewin**

Samstag 13:45–14:30 Uhr Raum Ananda

*Es gibt nichts Schöneres auf
der Welt als ein
reines Lachen unter Tränen.*

Rudolf von Tavel

ALS SCHMERZ-PHYSIOTHERAPEUT MIT LACHYOGA IN KLINIKEN UNTERWEGS

In dem Vortrag erzählt Sammy Boroumand vom Einsatz des Lachyoga in der Physiotherapie bei Parkinson-Patient*innen und in der Psychiatrie mit Menschen mit Depression oder dem Erschöpfungssyndrom. Videoausschnitte begleiten seine Erzählung über sein Lachyoga-Seminar mit einer Parkinson-Selbsthilfegruppe in Nordrhein-Westfalen. Anschließend berichtet er über seine Arbeit mit Lachyoga als Kreativ-Therapie in der Psychiatrischen Klinik in Waldbreitbach (St. Antonius Klinik). Praktische Lachyoga-Übungen mit den Teilnehmer*innen machen Sammy Boroumands Arbeit erlebbar. **Sammy Boroumand**

Samstag 10:00–10:30 Uhr Raum Vimali Devi

LACHYOGA IM GEFÄNGNIS

Christl Schübler wird von ihren Erfahrungen im Gefängnis berichten. Wie sie die Erlaubnis bekam, dort mit Inhaftierten zu lachen, vom Unterschied zwischen Männer- und Frauengruppen, von den Herausforderungen, z.B. mit Männern, die sich nicht erlauben zu lachen, von geeigneten und ungeeigneten Lachübungen, vom Personal, vom Einsperrtsein (dem eigenen und dem der Insassen) und der Dankbarkeit der Häftlinge. **Christl Schübler**

Samstag 11:30–12:00 Uhr Raum Ananda

LACHEN, KAUFEN UND ENTSPANNEN

Was haben Lachen und Kaufen gemeinsam? Für das herzhaft Lachen benötigst du dieselben Organe wie für das Kaufen, Sprechen und Singen. Verspannte Kaumuskeln können sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene die Gesundheit belasten. Viele Lachyogis bemerken diese Verspannungen nicht. Im Workshop werden spezielle Lachyoga- und Kauübungen unterrichtet, um die Kiefermuskeln mechanisch und energetisch zu entspannen. Auch das Kiefergelenk wird harmonisiert. **Dr. Anna Maria Thomae mit Andrea Bürger**

Samstag 11:30–12:00 Uhr Raum Sundari

LACHYOGA IN DER PSYCHOONKOLOGIE – WO LACHEN UND WEINEN ZU HAUSE SIND

Menschen, die an Krebs erkrankt sind, verlieren schnell den Lebensmut und wissen ihre Trauer oft nicht zu überwinden. Lachyoga in seinen feinen Nuancen kann helfen, aus der Negativspirale auszusteigen und neue Lebenskraft zu entwickeln, um sich bewusst dem Prozess der Genesung zuzuwenden. In ihrem Vortrag berichtet Monika Pohl von ihren Erfahrungen mit Lachyoga in der Psychoonkologie. **Monika A. Pohl**

Samstag 12:45–13:30 Uhr Raum Ananda





STRAHLENDE OASEN DER LEBENSFREUDE

OASE DER INSPIRATION, KREATIVITÄT, KUNST → OASE DER BEWEGUNG

Hier erlebst du Licht und Liebe, Trance und Extase bis zum Kontrollverlust, Rausch und Verzückung. Die Oasen bieten einen wunderbaren Boden, um Lebendigkeit, Gesundheit, Begeisterung und Flow zu erleben.

#Musik & Gesang # Märchen #Literatur #Tanzen #Spielen #Reisen

REIMENDE GEDANKEN ZUM KONGRESS-MOTTO

Auch auf dem 5. Lachyoga-Kongress wird Kerstin Spoer das Kongress-Motto in reimende Gedanken kleiden und sich von ihm inspirieren lassen um wieder Ungeahntes preiszugeben und noch nicht Entdecktes zu beschreiben. Wir sind gespannt, wohin sie ihre Gedanken leiten und ihre Ideen sie ziehen werden – auf jeden Fall ist sie im Lachland unterwegs! „And now the english version“ wird auch nicht fehlen! **Kerstin Spoer**

Freitag 15:00–15:30 Uhr Raum Ananda

LACHYOGA-GESCHICHTEN: EIN BUCHPROJEKT STELLT SICH VOR.

Lachen macht nicht einfach nur Spaß, sondern berührt Menschen. Als Lachyogi trägst du vermutlich mehr Geschichten rund ums Lachyoga in dir, als dir bewusst ist. Und diese Geschichten brauchen wir für unser Buch. In ihrem Vortrag stellt Beate Schulze Bremer das Projekt vor und informiert, wie ihr auch daran teilnehmen und mitmachen könnt. **Beate Schulze Bremer**

Freitag 17:15–17:45 Uhr Raum Ananda

KOMM MIT INS FREUDENZAUBER-LAND KOMM SPIEL, SING UND LACH MIT MIR.

Das Motto ist Programm: „Lachen schafft Freu(n)de!“

Hedwig Koch-Münch präsentiert in ihrem Workshop ihr Freudenzauber-Memo-Spiel, das eine neue Herangehensweise darstellt, das Lachen und die Freude am gemeinsamen Spiel zu verbreiten. Die in Zusammenarbeit mit der Galerie Zapatero entstandenen, liebevollen, selbstgemalten Memo-Karten bieten vielfache Spielmöglichkeiten. Das Memo-Spiel ist als altes bekanntes „Tischspiel“ oder als „Aktions-Spiel“ in der Gruppe spielbar. Ganz nebenbei aktiviert es die „grauen“ Gehirnzellen, schafft zusätzlich Freude/Freunde und ist eine Lach-Erfahrung der neuen Art. Ein Spaß für jedes Alter, der in jedem Haus seinen Platz findet. Außerdem stellt sie ihr soziales Projekt: „Der große Freudenzauber“ vor. Eine phantastische, überlebensgroße Skulptur lädt auf einzigartige Art und Weise zum Lachen ein. Jeder kann spontan mittels einer sehr kurzen Anleitung ins Lachen kommen. Ziel ist es, den Menschen im Alltag einen Raum zu geben,



MIT DEM INNEREN KRITIKER LACHEN UND DABEI DIE SELBSTLIEBE ENTFACHEN – AUS DEN DUNKLEN SCHATTEN REISEN WIR ZUR INSEL DER HEILUNG UND DES GLÜCKS

Gundula Krause-Becker lädt dich in ihrem Workshop dazu ein, lustige Lachübungen, spaßige Spiele und tolle Tänze kennenzulernen, bei denen du deinen inneren Kritiker zum Lachen bringen kannst. Wenn der dann lachend am Boden liegt, wollen wir die Liebe zu uns selbst stärken und das Glück lachend genießen. Die schnell erlernbaren Kreistänze und kreativen Spiele eignen sich gut als Ideen-Schatztruhe für deine Lachyoga-Gruppen. Zu den Tänzen gibt es live Musik mit den „Wintergreen Goblins“. **Gundula Krause-Becker**

Samstag 16:15–17:15 Uhr Raum Vimali Devi

HERZMASSAGE: GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)

Herz-Rhythmus-Störungen in der Kommunikation können zu Konflikten führen. GFK steht für Empathie von Herz zu Herz. Spüre den eigenen Rhythmus von Eindruck und Ausdruck und entdecke und verstehe den des Gegenübers. Die vier Schritte der GFK werden erfahrbar in der Kombination von Lachyoga mit Tanz- und Bewegungstherapie. Eine „Herzmassage“, die die Haltung des Lachyoga unterstützt für einen friedvollen Umgang miteinander. **Martina Müller**

Sonntag 08:00–09:00 Uhr Raum Vimali Devi





MIT SCHIRM, CHARME UND MOHRRÜBE – IMPULSE UND IDEEN FÜR BUNTE UND LEBENDIGE LACHYOGASTUNDEN

Um ihre Lachyoga-Workshops abzurunden und abwechslungsreich zu gestalten, setzt Brigitte Keil bunte Accessoires und einfache Hilfsmittel ein. Das macht das Erleben besonders und du kommst wie von selbst ins Spielen, Schau-spielen und Lachen. Musikstücke, die spontan zum Mitsingen anregen und Tanzelemente verbinden das Ganze und bringen dich spielerisch in die Lebendigkeit. Mit einfachen Mitteln ist vieles möglich und Brigitte Keil möchte dich inspirieren, deine eigene Kreativität und Ideen in deinen Lachyoga-Unterricht und in dein Leben einfließen zu lassen. Bring dein inneres Kind mit, wir wollen lachen, spielen und staunen über die sprudelnde Lebensenergie. **Brigitte Keil**

Samstag 08:00–08:45 Uhr Raum Vimali Devi

SINGEND HÖHEN ERKLIMMEN UND DIE SEELE STÄRKEN

In diesem Workshop erklimmen wir neue Singhöhen und nehmen ein fröhlich-erholsames Bad im Lachfluss. Singen und Lachen stärken die Seele jedes Einzelnen und verbinden eine Gruppe zu einer Gemeinschaft. In einer abwechslungsreichen Mischung aus Liedern zum Mitsingen und Lachyoga-Übungen bringen wir Stimmbänder und Zwerchfell zum Schwingen. Wir hören aufeinander und genießen die Harmonie(n) des Augenblicks. Aus diesem Workshop nimmst Du viel Inspirationen für die Lachyoga-Praxis mit nach Hause. **Anne Sintic**

Samstag 09:00–09:45 Uhr Raum Ananda

SPIELTRIEB – NEU ENTDECKT

Dass uns das Lachen gut tut wissen wir alle und es ist mittlerweile mit zahlreichen Studien belegt. Ein weiteres wichtiges Element des Lachyoga – die kindliche Verspieltheit – gelingt manchmal nicht so richtig gut. Die Verspieltheit, wie wir sie als Kinder gut kannten, wieder zuzulassen, dazu möchten Regina Brand und Jan Trepte euch einladen. Mit Hilfe von Luftballons wird das Spiel und der Spaß daran neu entdeckt. **Regina Brand und Jan Trepte**

Samstag 12:30–13:30 Uhr Raum Vimali Devi

LAUGHTERDANZA-WORKSHOP: ASIEN MAL ANDERS – EINE GELACHTE UND GETANZTE REISE DURCH DEN KONTINENT

Erlebe eine abwechslungsreiche Exkursion, mit belebenden, mystischen, berührenden und lustigen Momenten. Dabei werden wir diesen Ausflug tanzend und lachend erleben: LaughterDanza – pure joy in motion. **Egbert Griebeling**

Samstag 14:45–15:45 Uhr Raum Ananda

um ganz bei sich zu sein, die spontane Freude/Lachen zu erleben, vielleicht mit anderen ins Gespräch zu kommen und so die wundervolle Wirkung zu erfahren. Ein Teil der Einnahmen aus dem Spiele-Verkauf erhält der „Deutsche Kinderhospizverein e. V.“. Zur tiefergehenden Erklärung bietet sie entsprechende Seminare an, damit besonders in Kitas, Schulen und Unternehmen das Lachen zu einem besseren Miteinander beiträgt und das Mobbing reduziert wird, denn: „Lachen schafft Freu(n)de!“. Dieses Projekt kann ebenso in öffentlichen Gebäuden oder in Einkaufszentren u.v.m. zum Lachen einladen. **Hedwig Koch-Münch**
Freitag 17:15–17:45 Uhr Raum Jnana

WIR LACHEN UNS EINEN AST – REDEWENDUNGEN ZUM MITMACHEN UND MITLACHEN

Die Idee zu diesem Buch flog Susanne Klaus am 21. Februar 2018 zu. Es war der Internationale Tag der Muttersprache. Passend dazu sammelte sie einige deutsche Redewendungen für den Lachyoga-Abend und packte diese in eine heitere Geschichte. Die passenden Lachübungen daraus waren schnell gezaubert. Der Lachyoga-Abend wurde genial. Schnell waren Lach-Yogis rund um die Stuttgarter Lachschule mit der Idee angesteckt, aus Redewendungen heitere Geschichten entstehen zu lassen. Und viele wunderschöne Geschichten sind entstanden! Lass Dich überraschen und lache Dir mit uns einen Ast. **Susanne Klaus**

Freitag 17:45–18:30 Uhr Raum Ananda

DIE GLÜCKSHORMONE KITZELN – LACHYOGA UND BAUCHTANZ

In diesem Workshop werden die Teilnehmer einen Ausflug auf eine wunderbare Aloha-Lach-Bauchtanzinsel unternehmen, wo sie den clownesken Lachbauch-Tanz Wombouu-Hulaaahh-haha erlernen und Lachyoga und Bauchtanz erleben werden. Entdecke beim Tanzen und Lachen dein inneres Kind und erfahre pure Lebenslust. **Astrid Klatt**

Freitag 20:30–22:15 Uhr Raum Ananda

*Das Lachen ist ein guter Brauch,
Belzebub, der tut es auch.*

Wilhelm Busch



DIE AUSSERIRDISCHE AMÖBE SPIELERISCH LACHEND UND SINGEND DEN EIGENEN KÖRPER BEWOHNEN

Mit Lachen, Tönen und Singen wollen wir jeden Winkel unseres Körpers wieder in Besitz nehmen und mit unserer Anwesenheit beehren. Und das wiederum wird sofort den Klang verschönern. Die „außerirdische Amöbe“ ist ein Wahrnehmungsspiel, das Julia Hagemann ursprünglich für ihre Stimmbildungskurse entwickelt habe, das aber mittlerweile auch von Yogalehrer*innen eingesetzt wird. Auf jeden Fall werden wir Spaß haben, das Körpergefühl bereichern und womöglich mit dem neu entfalteten Klang auch noch schöne Lieder singen, wenn die Zeit es erlaubt. Musikalische und sonstige Vorkenntnisse sind hierfür absolut entbehrlich. *Julia Hagemann*

Sonntag 08:00–09:00 Uhr Raum Ananda



VON KLEINEN RIESEN UND GROSSEN ZWERGEN – EINE AKTIVE FANTASIEREISE DURCH VERSCHIEDENE REICHE.

Angeleitet durch Stimme und Musik; verbunden mit Bewegung und Lachanreizen; im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung können die Teilnehmenden zur Ruhe kommen und der Geschichte lauschen. *Ilsebyll Beutel-Spöri*

Samstag 14:45–15:45 Uhr Raum Supriyananda

EXPEDITION ZU DEN FÜNF KONTINENTEN DER STIMME

Begib dich in diesem Workshop auf eine Entdeckungsreise zu den Kontinenten des Sprechens, Singens, Weinens, Lachens und Schweigens und finde deinen Heimat- und Wohlfühlkontinent. Von deinem Basislager aus wirst du mutig in unbekannte Gebiete aufbrechen. Am Ende erlebst du die Verbindungen zwischen den Stimmkontinenten. Im Workshop spürst du, wie du spielend leicht einen großen Kreis von Teilnehmenden stimmlich unangestrengt, authentisch und angenehm in der Klangfarbe erreichst. Wir werden uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Was fördert gesundes Sprechen/Singen/Lachen? Wie gelingt uns der stimmliche Wechsel zwischen Anleiten, Vormachen und Mitmachen? Welchen Stimmklang braucht eine Meditation? Wie empfinden wir die Länge von Überleitungstexten? Wie erreichen wir eine prägnante und rhythmische Anleitung der Übung? Wie passen wir die Lautstärke und Geschwindigkeit an Gruppen und Raumgröße an? *Mona Deibele*

Samstag 16:15–17:15 Uhr Raum Ananda

KOMM MIT INS MÄRCHENLAND

Im Workshop von Regine Carl erwartet euch ein Märchen, welches von der Macht des Lachens handelt. Es wird mit verschiedenen Klängen untermalt. Wer mag, darf das Märchen entspannt auf einer Matte genießen. Anschließend werden wir diese Macht und Kraft des Lachens selber erspüren, ausprobieren und neue märchenhafte Lach- und Atemübungen kennenlernen und kreieren. Ein Workshop zum Entspannen und Herzhaft-Lachen! *Regine Carl*

Samstag 16:15–17:15 Uhr Raum Jnana



HORIZONTE DES LACHENS

HORIZONTE DER KLÄRUNG → HORIZONTE DES WWW

Erweitere deine Horizonte und entdecke neue Orte, an denen Lachyoga eine kreative Entwicklung annimmt –

z.B. in den Bereichen Digitale Medien, Wissenschaft, Wirtschaft, Pädagogik oder Psychologie.

#Biografien #Spielen #Psychologie #Business #Digitale Medien #Wissenschaft

SPONTANES UND INNOVATIVES

Während dem Mittagessen wird sich das im Lachland sehr bekannte und beliebte „Freiraum“-Tierchen in den Raum „Sundari“ schleichen und bis 12:30 Uhr durch den Raum toben und wüten. Wenn ein „Freiraum“-Tierchen in einem Raum war, ist er danach bereit, mit spontanen Ideen gefüllt zu werden. Wir sind gespannt, was in diesem Raum von 12:30 – 14:00 Uhr alles entsteht, Kurzvorträge, Impulse, Klänge, Ideen, Mini-Workshops, Berichte, Übungen, und noch viel mehr kann sich einfinden in diesem Raum für Spontanes und Innovatives. Jede*r ist eingeladen, teilzunehmen und zu erkunden, was bei ihm oder ihr entsteht, wenn der Raum dafür freigeräumt ist . . .

Samstag 12.30–14.00 Uhr Raum Sundari

REISETHEMEN

Mut, Abenteuerlust, Entdeckerfreude, neue Welten und Erlebnisse können auch in der Welt um uns herum erkundet und erlebt werden. Das Lachland im Herzen wird hier der Blick geweitet hin zu anderen Orten, Ländern und Reisen. Teilnehmer*innen sind herzlich eingeladen, den Reisevorträgen zu lauschen, und vielleicht auch selbst zu berichten über Reisen, die ihnen wichtig waren, die für sie besonders waren oder Reisen, die sie selbst anbieten oder angeboten haben, um an anderen Orten der Welt einzutauchen ins Lachland.

Samstag 14.15–15.45 Uhr Raum Sundari

„LACH DICH FREI“ – DAS NEUE GESELLSCHAFTSSPIEL BRINGT LACHYOGA NACH HAUSE.

Das aktionsreiche Lachyoga-Spiel „Lach Dich frei“ verbindet auf einzigartige Weise Lachyogaübungen mit einem Gesellschaftsspiel und macht auch in großer Runde Spaß! In diesem Workshop wird beim Spielen erfahrbar, wie Lachen für Stressabbau sorgt, mehr Energie gibt, Kreativität und Lebensfreude – und die Entspannung fördert.

Also worauf wartet ihr noch? Lacht euch frei – und werft euren Ballast ab. Los geht's! **Melanie Remmers**

Freitag 17:45–18:30 Raum Jnana

EXPEDITION INS GLÜCK. 3TEILIGER GLÜCKS-UNTERRICHT

Planung, Durchführung und Reflexion einer dreiteiligen Unterrichtsserie in einer 5. Integrationsklasse einer Gesamtschule. Wie kam es dazu? Was wurde im Vorfeld vereinbart? Was war durchführbar? Was wurde verändert? Welches Fazit konnten die Pädagoginnen und Renate Lena Hannemann als Lachyogalehrerin daraus ziehen? Davon möchte sie im Workshop berichten und einige Erlebnisstationen für Euch aufbauen und mit Euch durchführen und damit Mut machen für das Engagement an Schulen. Die Expedition führt durch einen geheimnisvollen Lachwald auf eine erfrischende Kitzelstraße. **Renate Lena Hannemann**

Samstag 09:00–09:45 Uhr Raum Sundari

LACHYOGA-ÜBUNGSDATENBANK – KONZEPT – BENUTZUNG

Die Lachyoga-Übungsdatenbank ist eine Webanwendung für Lachyoga-Leiter und –Lehrer*innen. Die Idee: Erfahrene Lachyogis tragen Übungen in die Datenbank ein. Zu einer Übung werden die Beschreibung, ein Video und mehrere Einordnungs-Kriterien erfasst. So entsteht ein riesiger Fundus von Lachyogaübungen, die einfach durchsucht werden können. Angehende wie auch erfahrene Lachyoga-Anleiter*innen können anschließend von den vielfältigen Übungen profitieren. **Jürgen Knecht**

Samstag 10:00–10:30 Uhr Raum Sundari

HORIZONTE ERWEITERN: EINE REISE INS LAND DER ZAHLEN, DATEN, FAKTEN. LACHYOGA UND BUSINESS – DAMIT ES NICHT ZUM ABENTEUER WIRD.

In diesem Workshop wird ein Cocktail für erfolgreiche nebenberufliche Tätigkeit mit Lachyoga, angereichert mit einem Spritzer Tipps zur Umsetzung von Zielen und geschüttelt mit erfrischenden Lachübungen serviert. **Dagobert Dombrowsky**

Samstag 10:45–11:30 Uhr Raum Vimali Devi

LACHEN VERBINDET – AUCH IM NETZ!

In diesem Vortrag gibt Michael Stork einen Überblick über die Vielzahl an Medien, in denen Lachyoga verbreitet wird: Fernsehen, Twitter, Facebook, YouTube, Blog-Seiten, Webseiten, DVDs, Skype, Zoom, Trello u.v.m. Ausgewählte Lachyoga-Projekte aus der ganzen Welt werden hier vorgestellt und machen Lust darauf, sich selbst in den „neuen Medien“ auszuprobieren – mit viel Humor und Leichtigkeit! In der Medienanalyse wird auch das Thema „digitale Entgiftung“ aufgegriffen – jene Medien-Nischen, in denen aus online auch wieder offline werden darf. Lass dich überraschen! **Michael Stork**

Samstag 10:45–11:30 Uhr Raum Sundari



KERSTINS EXPEDITION INS LACHLAND

Kerstin Sauerbrey berichtet von ihrer Expedition ins Lachland, von ihrem Wagemut, von ihrer Angst, von ihren Sternstunden und von ihren Misserfolgen. Sie hat sich versprochen jeden Versuch zu wagen, jeden Auftrag anzunehmen – zumindest einmal – und immer ihr Bestes zu geben. So führte sie ihre Expedition in Kindergärten, Schulen, Senioren- und Pflegeheime, ins Kinderkrankenhaus und ins Kinderhospiz. Sie hat mit Unternehmern, jungen Schauspielern, mit Schwangeren und mit Sterbenden gelacht, in großen und kleinen Gruppen und im Einzelcoaching. Sie hat das Experiment „Existenzgründung“ aus der Arbeitslosigkeit heraus gewagt und ist nun seit zwei Jahren als Einzelunternehmerin in Thüringen unterwegs. Bei ihrer Expedition hat sie auch immer Freunde und Förderer an ihrer Seite gehabt, die sie motivieren, die sie unterstützen und die mit ihr gemeinsam neue Wege gehen. Kerstin weiß: „Das WIR gewinnt!“ Jeder kann sein Lachland finden, den Ort, an dem er sich zu Hause fühlt und wo er mit Begeisterung und Leidenschaft Lachyoga anbietet. Genau dort wird er Wunder wirken. **Kerstin Sauerbrey**

Sonntag 08:00–08:30 Uhr Raum Jnana

„NEVER GIVE UP“

Seit über acht Jahren streut Monika Roth voller Leidenschaft und unaufhörlich den Lachvirus – eine Lachyogini mit Leib und Seele. Sie berichtet über ihren Erfahrungsschatz, wie sich aufgrund ihres Durchhaltevermögens ungeahnte, wertvolle Kooperationen für sie aufgetan haben und wie das Lachen nun Kreise zieht. Mit diesem Vortrag möchte sie motivieren, sich zu trauen neue Schritte zu gehen. Was hätte sie alles verpasst, wenn sie nach ein, drei oder fünf Jahren mit Lachyoga aufgehört hätte? **Monika Roth**

Sonntag 08:30–09:00 Uhr Raum Jnana

Das wichtigste Stück des
Reisegepäcks ist und bleibt
ein fröhliches Herz.

Herrmann Löns

LACHEN FÜR DIE WISSENSCHAFT

Neugier genügt: Der Normalwert des Lungenvolumens ist abhängig von Alter, Körpergröße und Geschlecht. Ulli Becker „befürchtet“ allerdings, dass sich die Lachyogis nicht an diese Werte halten. Wir wollen im Kurs unser Lungenvolumen bestimmen, anschließend mit ein paar Atemübungen aufwärmen, dann mit der Lachmeditation loslachen und mit einigen Minuten Grounding Dance ausklingen lassen um dann noch einmal das Lungenvolumen zu bestimmen. **Ulli Becker**

Samstag 14:45–15:45 Uhr Raum Vimali Devi

AUF EXPEDITION MIT LANGZEITFAKTOR

Seit über 8 Jahren sind Hubertus Salinger und Martina Salinger-Rost schon erfolgreich auf Tour. In der Gemeinde genauso wie in Firmen sowie Krankenhäusern. Wertvolle Erfahrungen haben sie sammeln können – die sie gerne mit euch teilen. Wie gewinne ich neue Expeditionsteilnehmer – kann ich sie dauerhaft von meinen Wegen begeistern? Wie bleibe ich als Tourleiter motiviert und behalte Rückenwind? Der Workshop deckt Fragen zur Selbstorganisation genauso ab wie die Ansprache der Teilnehmer. Er liefert Handwerkszeug und gibt Impulse für alle, die im Lachland nachhaltig bestehen und erfolgreich sein wollen. **Martina Salinger-Rost und Hubertus Salinger**

Samstag 16:15–16:45 Uhr Raum Sundari

WIE BLEIBE ICH AUF KURS UND BEHALTE KLARE SICHT?

Gehe ich auf Expedition und möchte Oasen der Lebensfreude entdecken, kommt es in erster Linie auf mich selbst an. Wie gehe ich mit mir um? Wie ist meine Haltung, wenn es schwierig wird? Wie ticke ich? Bleibe ich motiviert? Denn So wie ich die Welt sehe, erlebe ich sie auch – kreierte meine ganz eigenen Erfahrungen. Und diese prägen dann meine weitere Reise. Habe ich den Mut, die eigene Sicht der Dinge zu erkennen, schafft das neue Möglichkeiten – und die Zuversicht, mal einen Perspektiv-Wechsel zu wagen. Denn so habe ich jeden Tag eine neue Chance, meine Ziele zu erreichen. Und im großen Lachland ist das oftmals ganz entscheidend. – Ein spannender, interaktiver Workshop erwartet Euch! **Martina Salinger-Rost und Hubertus Salinger**

Samstag 16:45–17:15 Uhr Raum Sundari



HORIZONTE DER VERBINDUNGEN

44

Hinter diesen Horizonten werden neue Verbindungen geschaffen – zwischen den Menschen aber auch zwischen verschiedenen Methoden: von der Kinderpädagogik bis zum Schulfach Glück, vom Schamanismus bis zur Aufstellungsmethode oder von „Body2brain“ bis zum Business-Bereich gibt es hier in Verbindung mit Lachyoga eine Menge zu entdecken!

#Interdisziplinäres #Psychologie #Business #Reisen

FIT IM VERKAUF MIT LACHYOGA

Die Mitarbeiter*innen in einer Bäckerei werden tagtäglich vor spannende Herausforderungen gestellt, sei es körperlicher, mentaler, kreativer oder kommunikativer Art. Im Schnitt dauert jeder Verkaufsvorgang etwa 60 Sekunden. Wenn diese Minute nicht „sitzt“, dann ist die Chance auf einen Zusatzverkauf dahin. Mit speziellen Lachyoga-Übungen vor, während und nach dem aktiven Verkaufen kommt diese aktive Kundenbindung allen Beteiligten zu Gute. Der Workshop trägt dazu bei, im Verkauf die Ernsthaftigkeit und den Stress durch Leichtigkeit, Freude und Spaß an der Arbeit auszuwechseln. **Heike Müller**

Freitag 17:15–17:45 Uhr Raum Sundari

LACHEN MIT KINDERN (MIT FÖRDERBEDARF)

Lachyoga kommt kindlicher Bewegung und Lebenslust sehr entgegen. Damit passt es perfekt in den heutigen ganzheitlichen pädagogischen Ansatz der Förderung von Kindern. Mit Beispielen aus ihrer Praxis als Sprachdozentin für Kinder möchte sie u.a. zeigen: Wie Lachen in den Kindergarten- und Schulalltag eingebaut werden kann, wie man mit Lachen Kindern mit Sprach- und Aufmerksamkeitsproblemen hilft und wie man sie in ihrer Wahrnehmung und in ihren Sozialkompetenzen stärken kann. **Nora Lettau**

Freitag 17:15–17:45 Uhr Raum Vimali Devi

KOMM, SPRING HINEIN IN DAS ABENTEUERLAND „LACHEN UND LERNEN“ LEICHTER LERNEN MIT LACHYOGA. WIR LACHEN UNS`NE 8!

Mit Lachyoga in Kombination mit Brain-Gym-Übungen und Bewegung werden Kinder konzentrierter und fit für den Schulalltag. Spiel, Spaß und Lebensfreude, Spannung und Entspannung helfen Stress abzubauen. Die Hirnforschung berichtet seit Jahren darüber, dass Lachen und Bewegung wichtig für die Entwicklung und das Lernen sind. Gisela Dombrowsky vermittelt in ihrem Workshop neben Informationen auch Übungen zum Ausprobieren. **Gisela Dombrowsky**

Freitag 17:45–18:30 Uhr Raum Vimali Devi

HÜHNER-LACHEN IN EINEM MEKONG-DORF / ALTERNATIV-FILM ÜBER DIE 1. GLOBAL LAUGHTER YOGA CONFERENCE

Gabriela zieht es immer wieder in ferne Länder. Sie besucht Lachclubs und fragt auch in Schulen nach, ob sie einmal Lachyoga zeigen könne. Ihre letzte Lach-Reise führte sie nach Südostasien, wo sie verschüchterte Kinder in einem kleinen laotischen Dorf am Mekong mit dem Chicken Laughter erheiterte oder Krebspatientinnen in einem Krankenhaus in Hanoi Lachyoga zeigen durfte. Von ihren unvergesslichen Erlebnissen möchte sie berichten. Wir können das Lachen überall teilen. Es ist immer dabei. **Gabriela Leppelt-Rommel**

Freitag 19:30–20:15 Uhr Raum Ananda

EIN UNTERNEHMEN BEKOMMT LACH-FLÜGEL

Egal ob es 10 Minuten oder einen ganzen Tag mit Lachen zu füllen gilt: Große Events, kleine Events, Workshops für Mitarbeiter und Führungskräfte, Gesundheitstage, Impulsvorträge, bewegte Mittagspause, ganze Seminartage ... – Alles ist möglich. Doch was macht Lachyoga-Sessions in Unternehmen so besonders? Mit welchen Übungen kannst du in Firmen gut landen? Und wie bekommst du in kürzester Zeit eine stimmungsvolle Energie in diese Gruppen? Dieser Workshop soll dich ermutigen, verstärkt Lachyoga auch im unternehmerischen Umfeld anzubieten. **Susanne Klaus**

Samstag 08:00–08:45 Uhr Raum Sundari

FREUDE UND LEICHTIGKEIT IM ALLTAG

In ihrem Workshop wird Junia Gutjahr eine vereinfachte Version der Systemischen Aufstellungsarbeit vorstellen und durchführen. Belastendes und Blockaden, die im Alltag Freude und Leichtigkeit verhindern, können damit losgelassen werden. Das eigene Lachen wird dadurch spür- und hörbar leichter. Um dies zu erleben, werden Lachyoga-Übungen als „Stimmungs-Barometer“ eingesetzt. Die Methode kann zu Hause angewendet werden und fördert neben der gelassenen Heiterkeit die Fähigkeit, auf die eigene Stimme zu hören. Dadurch können Entscheidungen bewusster und mit mehr Leichtigkeit getroffen werden. Lass dich inspirieren auf dieser Reise zu deinem Selbst. **Junia Gutjahr**

Samstag 09:00–09:45 Uhr Raum Jnana

45



Lasst ja die Kinder viel Lachen,
sonst werden sie böse im Alter!
Kinder, die viel lachen, kämpfen
auf der Seite der Engel.

Hrabanus Maurus

VORTRAG: SCHULFACH GLÜCK

Hast du dir auch zu Schulzeiten gewünscht, mehr über Persönlichkeitsentwicklung zu lernen und zur Selbstbestimmung ermutigt zu werden? Henning Fröh ging das so und deshalb referiert er aus der Perspektive seiner Generation über das Schulfach Glück: Was unterrichtet wird, welche Grundhaltungen dahinterstecken, wie das Fach entstanden ist und welche Herausforderungen dadurch bewältigt werden können. Das Schulfach Glück ist in jedem Alter eine Bereicherung für ein gesundes und glückliches Leben und sollte in keinem Lehrplan fehlen! **Henning Fröh**

Samstag 10:00–10:30 Uhr Raum Ananda

EINMAL UM DIE GANZE WELT...

Neue Horizonte entdecken, Meere überqueren, durch die Wüste reiten oder zum Mond fliegen. Alles ist möglich. Mit spielerischer Improvisation oder auch auf Außerirdisch geht es mit einer Lach-Expedition um die Welt. Wer wird uns unterwegs begegnen? Wird es mit der Verständigung klappen? „Expedition ins Lachland“ ist hier gelebtes Programm. Es kann passieren, dass gesungen wird, wir uns rhythmisch bewegen und sogar kichern und lachen. Sei unser Wegbegleiter auf dieser heiteren Weltreise und lass dich überraschen. Es erwartet dich eine inspirierende Lachsession. **Kosima Nagpal**

Samstag 11:30–12:00 Uhr Raum Vimali Devi

SCHAMANISMUS UND DIE LACHKULTUR

Ein Workshop, der sich den Interferenzen der Humor- und Lachkultur mit Themen aus dem Schamanentum widmet. Muss man wenn man schamanisch tätig ist toderntst bleiben oder ist da auch noch Platz für Heiterkeit und Lebensfreude? Wie verbindet sich Spiritualität und Lachtraining? Auf Visionssuche zu den Wächtern der vier Winde, die Elemente der Freude: Lachen, Tanzen, Singen und Spielen. Mit abschließender Trommelreise zu den Krafttieren des Lachuniversums. **Robert Meisner**

Samstag 13:45–14:30 Uhr Raum Jnana

DIE BODY2BRAIN®-METHODE IN KOMBINATION MIT LACHYOGA

Die von Dr. Claudia Croos-Müller entwickelte Body2Brain®-Methode beinhaltet stärkende Haltungen, Gesten und Bewegungen, die zu positiven Emotionen führen und die Resilienz erhöhen. Der Vortrag enthält eine praktische Einführung in die Body2Brain®-Methode. Nachdem Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu Lachyoga aufgezeigt wurden, geht es anschließend darum, wie sich die Vorteile beider Methoden gut miteinander kombinieren lassen. **Alex Bannes**

Sonntag 08:00–08:30 Uhr Raum Sundari

IN DER WELT VON HAPPINESS, FEELGOOD-MANAGEMENT UND CO.

Warum glückliche Menschen erfolgreicher sind – und wie Lachyoga dazu beitragen kann

Die Glücksforschung bestätigt vieles, was wir schon lange geahnt haben: Nicht die erfolgreichen Menschen sind glücklich, sondern glückliche Menschen sind erfolgreich. Diese Erkenntnis setzt sich nicht nur allgemein anhand der immer beliebter werdenden „Happiness-Kultur“ durch, sondern auch in der Unternehmenswelt. Yoga, Achtsamkeit und Meditation sind keine Fremdwörter mehr. Auch Lachyoga hat das Potenzial, als kraftvolles Instrument dazu beizutragen. Wie das funktionieren kann? In diesem Workshop gibt es Beispiele, Übungen und Tipps. **Angela Mecking**

Sonntag 09:15–10:15 Uhr Raum Sundari

Wer es im Leben weit bringen will
muss zwei Dinge beherrschen:
Lachen und zuhören können.

Aus der Mandschurei



UNSERE REFERENT*INNEN

Es sind die Begegnungen
mit Menschen, die das
Leben lebenswert machen.

Guy de Maupassant



CHRISTOF ARNOLD (TRIO CHRIO)

*Pirate Laughter Angel, Lach-Botschafter, CLYT**

Casa Mira Cura – die Wunderwerkstatt | www.miracura.de

Chrio bringt Freude in das Leben der Menschen, egal ob auf der Straße, als Aktionskünstler oder im therapeutischen Setting als sogenannter Therapiepirat. Lachyoga nutzt er nun seit über 15 Jahren und gibt dieses in drei Ausführungen weiter: Einmal mit Clownselementen, zweitens im therapeutischen Sinne und drittens als spirituelles Werkzeug.

Mit Dankbarkeit aus dem Herzen lachen

Samstag 10.45–11.30 Uhr Raum Ananda Siehe Seite 27



ALEX BANNES

*Dipl. Betriebswirt, Heilpraktiker, Herzcoach, CLYT**

www.lachyoga-hamburg.net

Alex Bannes lebt in Hamburg und ist seit 2007 als Trainer und Coach für Potenzial-Entfaltung tätig. Seit 2011 ist er CLYT*. Alex ist Experte für die Kombination von Lachyoga mit Methoden der Persönlichkeitsentfaltung. Er bietet Schulungen / Vorträge für Lachyogis und Unternehmen an.

Die Body2Brain®-Methode in Kombination mit Lachyoga

Sonntag 08.00–08.30 Uhr Raum Sundari Siehe Seite 47

Den inneren Fan entdecken – Selbstwertschätzung und Selbstliebe

So 08.30–09.00 Uhr Raum Sundari Siehe Seite 28



ULLI BECKER

*FA. Allgemeinmedizin, Psychotherapie, klass. Homöopathie, CLYT**

Privatpraxis Aachen-Walheim.

Ulli Becker, Jahrgang 1956, seit 1990 privatärztlich niedergelassen, versteht sich als Ganzheitsmediziner und arbeitet überwiegend psychotherapeutisch. Vater von sechs Kindern, Pantomime, leidenschaftlicher Musiker und Mitglied der Wintergreen Goblins. All diese Elemente fließen ein in den Lach-Club in Aachen-Walheim („Lach Dich wach in Walheim“).

Lachen für die Wissenschaft I

Samstag 14.45–15.45 Uhr Raum Vimali Devi Siehe Seite 42

ALLE REFERENTINNEN UND REFERENTEN SIND HUMOR- UND/ODER LACHYOGA-EXPERTEN

ABKÜRZUNGEN: CLYL = CERTIFIED LAUGHTER YOGA LEADER, CLYT = CERTIFIED LAUGHTER YOGA TEACHER, OFFIZIELLE VON DR. KATARIA VERWENDETE BEZEICHNUNGEN FÜR LEVEL 1 UND 2 SEINER AUSBILDUNGEN.





ILSEBYLL BEUTEL-SPÖRI

Erzieherin, Puppenspielerin, CLYT*

www.kleines-spectaculum.de

Als Kind ein unbekümmertes Lachen; als Erzieherin ein helfendes Lachen; als Puppenspielerin das Lachen der Lustigen Figur; als Mutter ein liebevolles Lachen; dann fraß der Stress das Lachen. Doch dann lernte sie Lachyoga kennen! Seit 2005 gibt sie Kurse für verschiedene Gruppen und hat in Winnenden und Rudersberg den Lachtreff gegründet.

Von kleinen Riesen und großen Zwergen – eine aktive Fantasiereise durch verschiedene Reiche

Samstag 14.45–15.45 Raum Supriyananda Siehe Seite 38



SAMMY BOROUMAND

Schmerz-Physiotherapeut, CLYT*

www.lachyogasamyboroumand.com

1959 ist Sammy Boroumand in Persien, dem heutigen Iran, geboren. Das Schicksal führte ihn 1984 nach Neuwied, wo er seitdem lebt und arbeitet, seit 1995 als Physiotherapeut im Marienhausklinikum. Während eines Urlaubs in Holland hörte er 2007 zum ersten Mal durch einen Freund von Lachyoga. Seitdem ist er voller Begeisterung und Interesse dabei, alles über Lachyoga zu erfahren.

Als Schmerz-Physiotherapeut mit Lachyoga in Kliniken unterwegs

Samstag 10.00–10.30 Uhr Raum Vimali Devi Siehe Seite 32



REGINA BRAND UND JAN TREPTE

CLYT* / Lachtreff Hamburg Barmbek

Regina Brand ist Yogalehrerin für Erwachsene und Kinder, Fitnesstrainerin, Klangmasseurin. 2013 machte sie ihre Ausbildung zur CLYT* bei Madan Kataria und seit Mai 2018 leitet sie mit Jan Trepte (CLYT* seit 2015) den Lachtreff Hamburg Barmbek. Gemeinsam mit Jan ist sie auch regelmäßig mit ihren selbst modellierten Luftballons auf großen Kinderfesten anzutreffen.

Spieltrieb – neu entdeckt – Spiele für Lachclubs mit Luftballons

Samstag 12.30–13.30 Uhr Raum Vimali Devi Siehe Seite 37



REGINE CARL

Ernährungs-/Dietberaterin, Reiki-Meisterin, CLYT*

Praxis K.L.E.E.® | www.regine-carl.de

Lachen, Geschichten und die Freude an der Natur begleiten Regine Carl schon so lange sie denken kann. 2004 erfüllte sie sich den Wunsch nach einer kleinen Praxis, in der ganzheitliche Ernährungsberatung, Massagen, Klangschalenarbeit, Reiki, Lachyoga (CLYT* 2009) und die Begründung der ganzheitlichen Methode K.L.E.E.® (*Klang-Lachen-Energie-Entspannung*), was ein „rundes Ganzes“ ergibt.

Komm mit ins Märchenland – Klangreise zum Lachen und Entspannen

Samstag 16.15–17.15 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 38



MONA DEIBELE

Sprechcoach, Sängerin, Gesangspädagogin, CLYL

www.aap-online.de/trainer/mona-deibele

Mona Deibeles Lebensthema ist STIMME. Sie begeistert seit 7 Jahren mehr als 11.000 Teilnehmer in Mitteldeutschland fürs Lachyoga in Gruppen zwischen 16 und 200 Teilnehmenden in Business und Freizeit. Ihre über 20jährige Erfahrung als Bühnensängerin bietet das Fundament. Hinzu kommt ihre langjährige Lehrtätigkeit in der Kinder-/Erwachsenenbildung. In ihrer Arbeit als zertif. Sprechtrainerin sind die Verknüpfungen von Sprech-, Sing- und Lachstimme hilfreich.

Expedition zu den fünf Kontinenten der Stimme

Samstag 16.15–17.15 Uhr Raum Ananda Siehe Seite 38



GISELA DOMBROWSKY

Lachyoga-Master-Trainerin, Lach-Botschafterin

Lachyoga GbR | www.mit-lachen-zum-erfolg.de

Gisela Dombrowsky ist seit 2006 Lachyoga-Trainerin, leitet Lachtreffs in Neuss und Düsseldorf sowie eine Seniorengruppe in Kaarst. Sie bildet Lachyoga-Leiter*innen und Lachyoga-Lehrer*innen aus. Für die betriebliche Gesundheit (BGM) bietet sie Workshops in Unternehmen und Institutionen an. Ehrenamtlich lacht sie mit Kindern in Kitas, Schulen und Kinderkrankenhäusern. Sie leitet Fortbildungen für Lachyogis, Lehrer, Erzieher und Therapeuten.

Komm, spring hinein in das Abenteuerland „Lachen und Lernen“.

Freitag 17.45–18.30 Uhr Raum Vimali Devi Siehe Seite 44



Samstag 09.00–09.45 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 45



CHRISTIAN HABLÜTZEL

*Humor Coach, Clown, Autor, Lach-Botschafter, CLYT**

www.lachdichgesund.com

Humor Coach (Tamala), Gesundheit!Clown, Hypnose- und Atemtherapeut, Initiator der Lachparade und des Swiss Humor Awards, leitet seit 14 Jahren Lach-Yoga-Gruppen und bringt das Lachyoga in Firmen und Institutionen. Kreator von „Fredy Chnurz“ – mit dem Lachsong „We send a Laughter around the world“. Hat Schmunzelpopsongs produziert, ist Autor des Gibberish-Buches „Huplö lala düsel Fnurz“ und „Geschichten lachen“.

Das Lachpanorama

Sonntag 09.15–10.15 Uhr Raum Vimali Devi Siehe Seite 28



RENALE LENA HANNEMANN

Ergotherapeutin, Lachyoga-Lehrerin | www.lachkurse.com

Renate Lena Hannemann ist vor mehr als 50 Jahren in Niedersachsen geboren, in vielen Ländern unterwegs gewesen und seit mehr als 13 Jahren mit wachsender Begeisterung im Land des Lachens unterwegs.

Expedition ins Glück – 3teiliger Glücks-Unterricht

Samstag 09.00–09.45 Uhr Raum Sundari Siehe Seite 41



SUSANNE HEIDEL

Dipl. Sozialpädagogin, CLYT | www.lachyoga-lehrerin.de*

Seit sie 2006 von Madan Kataria zur Lachyoga-Leiterin ausgebildet wurde, hat sie mit Herz und Heiterkeit die Lachyoga-Bewegung in Ostwestfalen Lippe maßgeblich mit aufgebaut. Heute ist sie überregional in Einrichtungen, Institutionen und Firmen als Referentin geschätzt, bildet Lachyoga-Leiter*innen aus und leitet drei Lachclubs. Sie verbindet Lachyoga mit anderen Themen (Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Waldbaden) und erreicht so immer mehr Menschen. Auch nach 12 Jahren liebt sie diese Arbeit und bringt mit Freude Menschen zum Lachen :)

L.E.A. – Lachen – Entspannen – Achtsam sein

Samstag 10:45–11.30 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 29



KALLE PRAVAS HEINHOLD

Tischler, Handwerksmeister, CLYT | www.lachyogi-ki.de*

Vor etwas mehr als 60 Jahren begann die Lebensreise von Kalle Pravas Heinhold an der deutschen Ostsee in Kiel. Hier verlebte er seine Kindheit, absolvierte seine Ausbildung zum Tischler und zum Handwerksmeister und hier lernte er das „grundlose Lachen“ kennen. Seit nunmehr 5 Jahren als Lachbegeisterter und mittlerweile Lachyoga-Lehrer, lacht er sich Schritt für Schritt hin zu seiner Lebensfreude!

Die „Integrale Weltsicht“

Samstag 10.00–10.30 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 26



SILKE JANSKY

Lachyogalehrerin, Kinesiologin, Ergotherapeutin,

www.lachyoga-kinesiologie.de

Silke Jansky ist seit 2010 Lachyoga-Leiterin und hat am 01.09.2010 den Lachclub Wunstorf ins Leben gerufen. Seitdem lacht sie dort einmal in der Woche in Wunstorf in der Region Hannover. Im März 2011 machte sie bei Madan Kataria die Lachyoga-Lehrer-ausbildung und organisiert seit vielen Jahren mit einigen Kolleginnen den Weltlachtag in Hannover am Maschsee und bildet Lachyoga-Leiter*innen aus. Außerdem ist sie Ergotherapeutin und arbeitet in einer Einrichtung zur Rehabilitation psychisch erkrankter Menschen in Hannover.

Auf Entspannungsreise mit Klangschalen

Samstag 10.00–10.30 Uhr Raum Supriyananda Siehe Seite 29



BRIGITTE KEIL

*Heilpraktikerin Psychotherapie, Kundalini Yoga, CLYT**

www.the-happy-yogi.de

Brigitte Keil ist Lachyoga-Lehrerin mit Leidenschaft. Ihre beiden anderen Herzens-Stand-beine sind Kundalini Yoga und die Innere Kind Arbeit. Sie unterstützt Menschen auf ihrem Lebensweg, ihr wahres Potential zu entfalten. Dass Lebensfreude, Lachen, Spiritualität und Bewegung zusammengehören ist ihr schon lange bewusst. Ihr Motto: „Laugh every day of your life!“

Mit Schirm, Charme und Mohrrübe – Impulse und Ideen für bunte und lebendige Lachyogastunden

Samstag 08.00–08.45 Uhr Raum Vimali Devi | siehe Seite 37



ASTRID KLATT

*Künstlerin, Kunsttherapeutin, Clownin, CLYT**

Atelier Wundertüte | www.lachurlaub.de

Astrid Klatt ist als Lachyogatrainerin und Lachyogalehrerin „Astrid Wunder“ unterwegs. Sie veranstaltet Lachspaziergänge, Lachkurse, Lachkochkurse und manches mehr. Außerdem ist sie als Klinikclownin „Paulinchen Wundertüte“ in Altenheimen oder Kindergärten unterwegs. Die Clownin Paulinchen macht ebenfalls Lachyoga. Sie ist im eigenem Atelier selbstständig tätig.

Die Glückshormone kitzeln – Lachyoga und Bauchtanz

Freitag ab 20.30 Uhr im Abendprogramm Raum Ananda Siehe Seite 36



SUSANNE KLAUS

*Betriebswirtin, Yoga-Lehrerin, Lach-Botschafterin, CLYT**

www.stuttgarter-lachschole.de

Susanne Klaus, geb. 1969 in Köln, gründete, vom Lach-Virus infiziert, 2005 die Stuttgarter Lachschole. Sie gibt Kurse, Seminare, Aus- und Weiterbildungen rund um das Thema Lachen und positive Emotionen. Ihre Stellung in Führungspositionen hat sie 2011 an den Nagel gehängt. Bekannt ist Susanne in den Lachyoga-Kreisen bereits durch ihre Vorliebe, auf heitere Weise das Geld zum Lachen zu bringen.

Wir lachen uns einen Ast – Redewendungen zum Mitmachen und Mitlachen

Freitag 17.45–18.30 Uhr Raum Ananda Siehe Seite 36

Ein Unternehmen bekommt Lach-Flügel

Samstag 08.00–08.45 Uhr Raum Sundari Siehe Seite 45



JÜRGEN KNECHT

*Informatiker, Lach-Botschafter, CLYT**

www.lachyogauebungen.de

Jürgen ist seit 8 Jahren aktiv als Lachyogi unterwegs. Er ist (mehrfacher) Lachyoga-Lehrer und Lach-Botschafter. Gemeinsam mit seiner Lebensabschnittsverschönerungsgefährtin Mo Langendorff leitet er in Köln mehrere wöchentliche Lachclubs, organisiert Weltlachteage und verbreitet Lachyoga überall in Köln. Er arbeitet als Informatiker/Softwarearchitekt und hat eine Lachyoga-Übungsdatenbank entwickelt.

Lachyoga-Übungsdatenbank – Konzept – Benutzung

Samstag 10.00–10.30 Uhr Raum Sundari Siehe Seite 41



HEDWIG KOCH-MÜNCH

*Reiki-Meisterin, Autorin, CLYT**

Präventionszentrum Kamen | www.praevention-und-lachyoga.de

Seit 2012 verbreitet Hedwig Koch-Münch das Lachyoga unter dem Motto: „Lachen mit Herz und Verstand“ in Unternehmen, Kliniken und Kitas. So entstand ihr erstes Mitmach- und Mitlachbuch: „Lachola und das Lachen der Sonne“ sowie „Das etwas andere Theater“ mit Freudenzauber-Liedern. Mit ihren Projekten „Freudenzauber-Memo“ und „Der große Freudenzauber“ transportiert sie das Lachen zu Jung und Alt.

Komm mit ins Freudenzauber-Land - Komm spiel, sing und lach mit mir

Freitag 17.15–17.45 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 35



GUNDULA KRAUSE-BECKER

*Dipl. Psychologin, Musikerin, CLYT**

www.lachen-in-aachen.de/54

Gundula Krause-Becker ist Diplom-Psychologin mit eigener Praxis in Roetgen bei Aachen. Mutter zweier Kinder. Seit über 20 Jahren spielt sie Geige und singt mit Begeisterung in unterschiedlichen Irish-Folk-Formationen wie der Band „Wintergreen Goblins“. Sie leitet Lach-Yoga-Gruppen, bildet Lachyoga-Leiter*innen aus, und gibt Workshops, bei denen sie neben der Ressourcenarbeit und Persönlichkeitsentwicklung aus der Psychologie auch das gemeinsame Singen und Tanzen (zuweilen auch mit „Live-Musik“) einbringt.

Mit dem inneren Kritiker lachen und dabei die Selbstliebe entfachen – Aus den dunklen Schatten reisen wir zur Insel der Heilung und des Glücks

Samstag 16.15–17.15 Uhr Raum Vimali Devi Siehe Seite 34



GABRIELA LEPELT-REMMEL

Lachyoga-Master-Trainerin, Lach-Botschafterin, CEO

www.lachyoga-institut.de | www.lachyoga-kongress.de

Gabriela Leppelt-Remmel ist für die Deutschen Lachyoga-Kongresse und die 1st Global Laughter Yoga Conference 2017 verantwortlich. Sie ist die erste Europäische Lachyoga-Master-Trainerin und fühlt sich als „Global“ Laughter Yoga Ambassador. Sie gehört zu den ersten freiwilligen Mitwirkenden an der Laughter Yoga International University (Bangalore/Indien). Ihr Engagement hat wesentlich dazu beigetragen, dass Deutschland neben Japan und den USA zu den aktivsten Lachyoga-Ländern weltweit gehört.

Hühner-Lachen in einem Mekong-Dorf | Alternativ-Film über die 1st Global Laughter Yoga Conference

Freitag 19.30–19.15 Uhr Raum Ananda Siehe Seite 45



NORA LETTAU

Sprachförderdozentin, Märchenerzählerin, Trauerrednerin

www.trauerreden-nora-lettau.de

Nora Lettau hat im November 2013 die Lachyoga-Leiterausbildung gemacht. Seit 2010 ist sie als Sprachförderdozentin an Kindergärten und Schulen tätig. Bei dieser Arbeit hat sie erfahren, wie gut man Lachyoga mit Kindern unterschiedlichster Herkunft in die tägliche pädagogische Arbeit einbringen kann.

Lachen für Kinder mit Förderbedarf

Freitag 17.15–17.45 Uhr Raum Vimali Devi Siehe Seite 44



SANDRA MANDL

*Körperpsychotherapeutin, Systemische Beraterin, CLYT**

Sandra Mandl arbeitet als systemische Körperpsychotherapeutin und integrale Traumatherapeutin in Verbindung mit Hypnose, Provokativer Therapie, Yoga und Lachyoga in Bad Soden-Salmünster und Darmstadt. Das „Lachen ohne Grund“ und Lachyoga entdeckte sie 2006 während ihres Philosophiestudiums. Neben ihren Lachtreffs in Darmstadt und Bad Soden-Salmünster bietet sie Seminare, Workshops und Lachyoga-Leiter-Ausbildungen mit verschiedenen Schwerpunkten an, immer auch mit dem Ziel, dass Menschen sich offener und friedvoller begegnen können.

Lachen und Hypnose

Samstag 08.00–08.45 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 26



SYLVIA MALINKA

*Dipl.Soz.Päd. / Familien- u. Entspannungstherapeutin / Coach, CLYT**

Praxis Freiraum Hofmiel | www.hofmiel.de

„Ich behalte die hellen Seiten des Lebens, die Dunklen gebe ich an das Schicksal zurück“ (Zsuzsa Bánk). Dieser Satz ist prägend für Sylvia Malinka und ihr Leben, welches von vielen Schicksalsschlägen begleitet war. Seit 2006 arbeitet sie u.a. als Lachyoga-Trainerin und „Muse“ in der Lachschule Hofmiel. Seit 1976 ist sie beruflich in sozialen Bereichen tätig, überwiegend in Randgruppen – häufig geprägt von Gewalt. Das Leben ist bunt – dies und die vielen schönen Facetten des Lebens möchte sie an die Menschen weitergeben.

Ich kann zaubern durch mein Lachen – eine Geschichte vom und für den Frieden

Samstag 11.30– ca. 12.00 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 27



ANGELA MECKING

Lachyoga-Master-Trainerin, Lach-Botschafterin

www.lachen-verbindet.de

Sie hat bereits 2005 das Lachyoga für sich als „Weg zum Glück“ entdeckt. Anschließend gründete sie den Lachclub Berlin Mitte und „Lach-wirkte“ jahrelang in Berlin. Jetzt lebt sie mit ihrem Partner und 5-jährigen Sohn bei Köln und ist lachend im Rheinland, Berlin und Deutschland unterwegs. Sie bildet Lachyoga-Leiter und Lachyoga-Lehrer aus, gibt Business-Workshops, Lachyoga- und Yoga-Kurse, Glücks-Workshops sowie Urlaubsseminare auf La Gomera, Korfu, Bali und Zypern.

In der Welt von Happiness, Feelgood-Management und Co.

Sonntag 09.15–10.15 Uhr Raum Sundari Siehe Seite 47



ROBERT MEISNER

*Förster, Krankenpfleger, Lach-Botschafter, CLYT**

Lachschule Rupertiwinkel | www.baeren-lachen.de | Lachyoga-Lehrer

Robert Meisner, Jahrgang 65, ist Lachyoga-Lehrer, Humorpraktikant, Gesundheitspraktiker BfG und Krankenpfleger. Er ist am liebsten in Wäldern und an Kraftorten in Europa unterwegs. Wassertrinker, staatlich anerkannter Fußgänger.

Schamanismus und die Lachkultur

Samstag 13.45–14.30 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 46

*Um eine Wüste zu durchqueren,
brauchst du ein Kamel,
einen Freund und Humor.*

eine arabische Weisheit





DIETER MÜLLER

*Dipl. Gesangslehrer, Sänger, Atemtherapeut, CLYT**

Dieter Müller studierte an der Hochschule der Künste Braunschweig Industrial Design. An der Musikhochschule Lübeck Diplom-Operngesang, Diplom-Gesangslehrer und Rhythmik. Er machte das Examen im Erfahrbaren Atem am Prof. Ilse Middendorf-Institut in Berlin und ist Lehrer für die Rabine-Methode im Funktionalen Stimmtraining nach Prof. Eugen Rabine. Dieter Müller ist außerdem Aurascher und Energetischer Berater nach Rainer Strücker. Er initiierte das Lachyoga-Symposium Lübeck und das Schleswig-Holstein-Lachyoga-Symposium.

Atem und Entspannung

Samstag 14.45–15.45 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 30



HEIKE MÜLLER

*Vertriebstrainerin, Personaltrainerin, CLYT**

www.fitimverkauf.de

Heike Müller ist eine fröhliche und gestandene Mitt-Fünfzigerin mit dem Herz an der rechten Stelle. Im September 2017 wurde sie vom Lachyoga-Virus infiziert, der so schlimm war, dass im Januar 2018 die direkte Behandlung von Dr. Kataria und seiner Frau Madhuri in Bangalore erforderlich wurde. In Indien stellte sich heraus, dass dieser Virus chronischer Art und unheilbar ist; Lachyoga ist ihre Challenge im Leben, der sie sich liebend gerne stellt.

Fit im Verkauf mit Lachyoga

Freitag 17.15–17.45 Uhr Raum Sundari Siehe Seite 44



MARTINA MÜLLER

*Systemische Business Coach und -Trainerin, Konfliktmanagerin, Schulsozialarbeiterin, CLYT**

www.bewegt4coaching.de

Martina Müller ist Dipl. Chemieingenieurin (FH), Dipl. Sozialpädagogin (FH), Tanz- und Bewegungstherapeutin, Mediatorin, Zertifizierte Systemische Business Coach (ICA) und -trainerin sowie Lachyoga-Leiterin und -Lehrerin. Durch die Tätigkeit an Hochschulen, in der Schulsozialarbeit, im Konfliktmanagement sowie als freie Business-Coach und -Trainerin bewegt Martina Müller die Bedeutung von Empathie z. B. in Streitschlichterkonzepten an Schulen, Mediationen, Coachings und Kommunikationstrainings.

Herzmassage: Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Sonntag 08.00–09.00 Uhr Raum Vimali Devi Siehe Seite 34



KOSIMA NAGPAL

*Marketing-Referentin, Projektmanagement, CLYT**

www.lachyoga-wiesbaden.de

Das Motto von Kosima Nagpal, das sie zu Lachyoga führte: „Nicht gelacht hast Du schon.“ Vom Lach-Virus infiziert, gründete sie das Montagslachen in Wiesbaden. Mit Authentizität und Enthusiasmus überträgt sie ihre Begeisterung und weckt die Lachkraft bei ihren Teilnehmer*innen. Sie sucht, findet und schafft lachend Verbindungen und arbeitet dabei mit allem, was ihr Spaß macht. Mittlerweile hat sie so bereits vielerorts die Stresslevel gesenkt und Lebensfreude verbreitet. Kosima verfügt über langjährige Trainer- und Coaching-Erfahrung mit Menschen aus allen Lebens- und Berufsbereichen.

Einmal um die ganze Welt...

Samstag 11.30–12.00 Uhr Raum Vimali Devi Siehe Seite 46



MONIKA A. POHL

Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie, Autorin, Lach-Botschafterin

www.physioyoga.com

Monika Alicja Pohl ist Expertin auf dem Gebiet der Selbstfürsorge und Autorin zahlreicher Ratgeber zum Thema Gesundheitskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung. Sie ist als Dozentin in der Erwachsenenbildung und im Betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig.

Lachyoga in der Psychoonkologie – Wo Lachen und Weinen zu Hause sind

Samstag 12.45–13.30 Uhr Raum Ananda Siehe Seite 32



ELKE REGENSDORFF-GLOISTEIN

Intensiv Krankenschwester, DOSB-Übungsleiterin, CLYT | www.lachyoga-studio.de*

Elke Regensdorff-Gloistein ist 1956 in Bremen geboren, Fachkrankenschwester für Intensivmedizin und AI, DOSB-Übungsleiter im Sport, Bereich Prävention und Rehabilitation und Lachyogalehrerin. In einer Krise 2012 bekam sie ihren ersten Kontakt zu Lachyoga. 2014 machte sie die Ausbildung zur Lachyoga-Leiterin und 2015 zur Lachyoga-Lehrerin. Seit 2014 leitet sie einen Lachclub in Bremen. In ihren Sportkursen integrierte sie immer wieder Lachyoga-Übungen. Heute bildet Lachyoga mit den Sportübungen eine feste Einheit und gewinnt zunehmend an Bedeutung in ihren Kursen.

Kehrtwende 180° – Ziel Hawaii

Samstag 09.00–09.45 Uhr Raum Vimali Devi Siehe Seite 31



HUBERTUS SALINGER

*Freischaffender Künstler und Impulseur, CLYT**

www.lebenstaucher.de

Seit über 19 Jahren beschäftigen sich Hubertus Salinger und Martina Salinger-Rost mit den Bereichen der mentalen und emotionalen Gesundheit. Ihre Arbeit basiert auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie nach Prof. Martin Seligman und dem Gesundheitsgedanken der Salutogenese. Seit über 10 Jahren arbeiten sie eng mit Krankenhäusern zusammen.

Auf Expedition mit Langzeitfaktor

Samstag 16.15–16.45 Uhr Raum Sundari Siehe Seite 42



MARTINA SALINGER-ROST

*Kommunikationswissenschaftlerin und Präventologin, CLYT**

www.lebenstaucher.de

Seit über 19 Jahren beschäftigen sich Hubertus Salinger und Martina Salinger-Rost mit den Bereichen der mentalen und emotionalen Gesundheit. Ihre Arbeit basiert auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie nach Prof. Martin Seligman und dem Gesundheitsgedanken der Salutogenese. Seit über 10 Jahren arbeiten sie eng mit Krankenhäusern zusammen.

Wie bleibe ich auf Kurs und behalte klare Sicht?

Samstag 16.45–17.15 Uhr Raum Sundari Siehe Seite 42



KERSTIN SAUERBREY

Unternehmerin, CLYT | www.lachen-mit-kerstin.de*

Kerstin Sauerbrey aus Arnstadt/Thüringen ist Lachyoga-Lehrerin und Lebensfreudecoach. Sie leitet den Lachclub Arnstadt. Da das Lachen für sie zum Lebenselixier geworden ist, hat sie 2016 das Unternehmen „Lachen mit und ohne Grund“ gegründet. Hier bietet sie neben traditionellem Lachyoga alles, was Lachen und Lebensfreude bringt. So zum Beispiel: das Gute-Laune-Programm: „Lachend in den Tag“, den Workshop: „Wir lachen mit Kindern“ und die „Lachwanderung“.

Wunderschönes Morgenritual

Sonntag 07.15–07.45 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 29

Kerstins Expedition ins Lachland

Sonntag 08.00–08.30 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 43



MELANIE REMMERS

Pädagogin, Entspannungs-/Kunsttherapeutin, CLYT | www.melanie-remmers.de*

Melanie Remmers lernte Lachyoga 2011 schätzen, als sie eine schwere Krankheit zu verarbeiten hatte. Nach der Ausbildung zum Lachyoga-Lehrer Anfang 2015 gründete sie den Lachclub „auf der Höhe“ in Hildesheim. Neben Lachyoga-Angeboten für Firmen und Institutionen ist die Ausbildung in Entspannungsverfahren und Stressbewältigung, sowie das betriebliche Gesundheitsmanagement ein Arbeitsschwerpunkt von ihr. Seit 2018 ist auch ein „Seminarleiter für Entspannung“ speziell für Lachyogis im Angebot.

Ihr neuestes Projekt ist das Lachyoga-Gesellschaftsspiel „Lach dich frei“.

„Lach dich frei“ – Das neue Gesellschaftsspiel bringt Lachyoga nach Hause.

Freitag 17.45–18.30 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 40



SILVIA ROESSLER

*Tanz-Theaterpädagogin, Autorin, Lach-Botschafterin, CLYT**

www.lachyoga-silvia-roessler.de

Silvia Rößler aus Bielefeld lässt in all ihre Lebensbereiche Lachen und Heiterkeit hinein-fließen. Ihre Arbeit in eigener Praxis, die sich an der Traditionellen Chinesischen Medizin orientiert und ihre Aktivitäten mit Lachyoga verweben sich auf muntere Art und Weise. Seit langem leitet sie Tanzgruppen und Lachclubs. Sie bietet Lach-Meditation-Spaziergänge, Seminare, die Ausbildung zum Lachyoga-Leiter, Vorträge und Lesungen aus ihrem Buch „Lachen trotz und alledem“ an.

Auch im Land des Lächelns gibt es Tränen

Samstag 08.00–08.45 Uhr Raum Ananda Siehe Seite 31



MONIKA ROTH

*Gesundheitsberaterin, CLYT**

www.lachschule-odenwald.de

2010 gründete Monika Roth den Lachclub Abtsteinach; 2014 machte sie die Lehrer-Ausbildung bei Madan Kataria und gründete die Lachschule Odenwald. Seit 2014 organisiert sie den Weltlachtag in Weinheim und bildet Lachyoga-Leiter aus. Sie lacht mit Jung und Alt, mit Selbsthilfegruppen, mit Unternehmen und an verschiedenen Volkshochschulen. In Kooperation mit der 1. weltweiten Solardraisinen-Bahn im Odenwald bietet sie seit 2016 Lachyoga-Events für Touristen an.

„Never give up“

Sonntag 08.30–09.00 Uhr Raum Jnana Siehe Seite 43



BEATE SCHULZE BREMER

Dipl. Biologin, Lachyoga-Lehrerin

Lachschule Hof Miel | www.lachlehrerin.de

Nach jahrelangem praktischen Lachyoga liebt Beate Schulze Bremer es jetzt, die Lachyoga-Bewegung durch ihren Blog, Interviews, Videos, und das neue Buchprojekt „Lachyogageschichten“ zu unterstützen.

Lachyoga-Geschichten: Ein Buchprojekt stellt sich vor.

Freitag 17.15–17.45 Uhr Raum Ananda Siehe Seite 35



CHRISTL SCHUESSLER

Lachyoga-Lehrerin / Lachclub Bad Kreuznach

www.lachclub-kh.de

Immer auf der Suche nach Sinn gebenden Tätigkeiten, die ihr auch noch Freude machen und ihrem Temperament entsprechen, ist Christl Schüssler 2010 das Lachyoga entgegen gekommen. Seitdem ist sie infiziert und seit 5 Jahren ist sie im Lachclub Bad Kreuznach mit verantwortlich, andere Menschen an ihr Lachen zu erinnern. Der Vortrag einer Italienerin auf dem Lachkongress in Frankfurt hat sie auf die Idee gebracht, auch in ihrem nahe gelegenen Gefängnis denen, die nix mehr zu lachen haben, es wieder anzubieten.

Lachyoga mit Gefängnisinsassen

Samstag 11.30–12.00 Uhr Raum Ananda Siehe Seite 32



VIJAY KUMAR SINGH

*Dipl. Ing., Journalist, Lach-Botschafter, CLYT**

www.lachyoga.ch

Lachen hat Vijay Kumar Singh in seiner Familie gelernt. Später, während seines Studiums und als Manager in der Schweiz merkte Vijay, dass Lachen nicht selbstverständlich ist. Als Journalist begegnete er Madan Kataria. Seitdem lacht Vijay in Seminaren, Workshops oder zu privaten Anlässen. Wenn seine Lach-Gene nicht spontan aktiv sind, nimmt er die Lachyoga-Technik zur Hilfe. Weil Lachen sein Wohlbefinden fördert – und das seiner Mitlachenden.

Lachyoga, Madan Kataria und Indien

Sonntag 09.45–10.15 Uhr Raum Ananda Siehe Seite 28



ANNE SINTIC

*Dipl.-Ing. Bauwesen, Musikerin, CLYT**

www.lachen-in-aachen.de/54

Lieder und Musik mit Lachyoga zu verbinden, ist ihr eine Herzensangelegenheit. Deshalb lädt sie zum Mitsingen, Tanzen und Spielen ein. Seit 2010 verbreitet sie den Lachyoga-Virus im Raum Aachen, unter anderem mit dem Angebot „Lach-Dich-Wach“ für Frühaufsteher*innen. Lachen macht kreativ und unternehmungslustig. Bester Beweis ist die CD „Lebe froh und heiter“, die sie und Gundula Krause im Frühjahr 2017 mit ihrer Band „Wintergreen Goblins“ aufnahmen.

Singend Höhen erklimmen und die Seele stärken

Samstag 09.00–09.45 Uhr Raum Ananda Siehe Seite 24/37



KERSTIN SPOER

Projektmanagerin, Autorin, CLYT*

Kerstin Spoer ist geborene Rheinländerin und hat schon immer für ihr Leben gern gelacht. Inzwischen tut sie dies schon 43 Jahre lang und seit 2004 auch ganz offiziell in einem Club! 2013 hat sie gemeinsam mit Gabriele Fink aus Österreich die 1. Deutsche Lachmeisterschaft gewonnen und sich in Deutschland sowie in Bangalore zur Lachyoga-Leiterin und -Lehrerin ausbilden lassen. Seit dem 2. Lachyoga-Kongress verpackt sie mit viel Vergnügen das jeweilige Kongress-Motto in Gedichtform.

Reimende Gedanken zum Kongress-Motto

Freitag ab 15 Uhr bei der Kongresseröffnung Raum Ananda Siehe Seite 35



MICHAEL STORK

*Pädagoge, IT-Supportler, Geistheiler, CLYT**

www.lachseele.de

Michael Stork kommt aus Aachen und lebt seit 2005 in Heidelberg. Seine Interessen waren schon immer sehr vielfältig: Das Fotografieren, das Theaterspielen und die Elektrotechnik hat ihn schon in der Schulzeit begleitet. Studiert hat er Lehramt für Grund- und Hauptschulen (Deutsch und Theologie). Während des Studiums hat er Weiterbildungen im Medienbereich gemacht, der bis heute sein Steckpferd geblieben ist. Zurzeit arbeitet er selbst – und ständig :) als IT-Supportler, Lachyoga-Lehrer, Geistheiler (Thetahealing®-Practitioner) und angehender Kriya-Yoga-Lehrer.

Lachen verbindet – auch im Netz!

Samstag 10.45–11.30 Uhr Raum Sundari Siehe Seite 41



IRENE THELEN-DENK

*Philosophin, Pädagogin, Lektorin, CLYT**

www.lachyoga-pinneberg.com

Irene Thelen-Denk praktiziert und unterrichtet seit sechs Jahren Lachyoga in unterschiedlichen Kontexten und mit wachsender Begeisterung. Besonderes Interesse hat sie daran, das Lachen leicht und organisch in den Alltag zu integrieren. Viele Ideen hierzu hat sie im Artikel „Zieh dein buntes Lachkleid an! – Ein Plädoyer für mehr Lachen im Alltag“ im Reader „Lachen verbindet“ (Peter Cubasch, 2017) veröffentlicht.

Lachen für den Weltfrieden!

Samstag 13.45–14.30 Uhr Raum Vimali Devi Siehe Seite 27



ANNA MARIA THOMAE

*Zahnärztin, Heilpraktikerin, CLYT**

www.kauberater.de

Zahnärztin, Heilpraktikerin, Lachyogalehrerin, Kundalini-Yogalehrerin, Homöopathin, Kauberater, R.E.S.E.T.-Instruktorin (energetische Methode zur Entspannung der Kiefermuskulatur und Harmonisierung des Kiefergelenkes), Hypnosetherapeutin, Dozentin, Seminar- und Workshopleiterin, Autorin. **Zweite Workshopleiterin: Andrea Bürger**

Lachclub-Leiterin, R.E.S.E.T.-Therapeutin, Gesundheitsberaterin

Lachen, Kauen und Entspannen

Samstag 11.30–12.00 Uhr Raum Sundari Siehe Seite 32

Nur unterwegs erfährt
man das Gefühl
märchenhafter Verwunschenheit.

Erich Kästner



ALLE REFERENTINNEN UND REFERENTEN SIND HUMOR- UND/ODER LACHYOGA-EXPERTEN

ABKÜRZUNGEN: CLYL = CERTIFIED LAUGHTER YOGA LEADER, CLYT = CERTIFIED LAUGHTER YOGA TEACHER,
OFFIZIELLE VON DR. KATARIA VERWENDETE BEZEICHNUNGEN FÜR LEVEL 1 UND 2 SEINER AUSBILDUNGEN.



EXPEDITION INS KAUF LAND

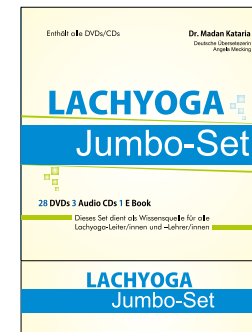


LEBEN.LIEBEN.LACHEN

11 original Beiträge / über 7 Stunden

Auf diesen 3 DVDs halten Expertinnen und Experten mit Humor gewürzte Vorträge oder leiten praxisorientierte Workshops. Sie erfahren, wie universell anwendbar Lachyoga ist, denn es hält schon längst Einzug in Therapie, Pädagogik, Altenpflege, Sport, Business u.v.m. Ein ganz besonderes Schmankerl ist der unterhaltsame Rückblick auf ein Jahrzehnt Lachyoga von den Insidern Brigitte Kottwitz und Carolyn Krüger! ~~29,00€~~

Aktionspreis 12,95 €

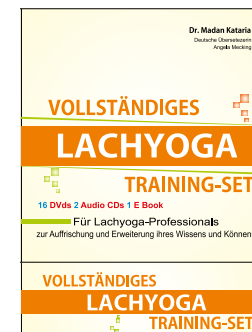


LACHYOGA – JUMBO-SET

28 DVDs, 3 Audio-CDs, 1 eBook

Jetzt endlich auch in deutscher Sprache! Eine exzellente Quelle für Lachyoga-Professionals! Diese Trainings-Videos vermitteln tiefes Wissen über Lachyoga. Außerdem lernt man das Wichtigste über Marketing, Public Relations, Führungsstil und Präsentationsfertigkeiten zur Entwicklung von Business-Chancen mit Lachyoga. ~~295,00€~~

Aktionspreis 210,00 €



VOLLSTÄNDIGES LACHYOGA TRAINING SET

16 DVDs, 2 CDs, 1 eBook

Jetzt endlich auch in deutscher Sprache! Für Lachyoga-Profis zur Auffrischung und Erweiterung ihres Wissens und Könnens. Eine exzellente Quelle für Lachyoga-Professionals! Die Trainings-Videos vermitteln tiefes Wissen über Lachyoga-Sessions, Lach-Meditationen und Grounding-Übungen. Außerdem erfährt man das Wichtigste über Marketing, Public Relations, Führungsstil und Präsentationsfertigkeiten zur Entwicklung von Business-Chancen.

~~185,00€~~

Aktionspreis 125,00 €

LACHYOGA INSTITUT

EXZELLENT LACHYOGA-TRAININGS MIT ZERTIFIKAT
ORIGINAL NACH DR. KATARIA

LACHYOGA-LEHRER-AUSBILDUNG

BIZ-WORKSHOPS

VORTRÄGE

REISEN

LACHCLUB

LACHYOGA-SCHULUNGS-VIDEOS

MEHR INFOS?

GABRIELA LEPELT-REMMELE | HAFFKRUGER WEG 18 | 22143 HAMBURG | T. 0173 925 37 68
WWW.LACHYOGA-INSTITUT.DE | INFO@YOGILACHEN.DE

ALLES IN DEUTSCH!
SUPER GÜNSTIGE SCHULUNGS-
DOWNLOADS!

In einem dankbaren Herzen
herrscht ewiger Sommer.

Celia Layton Thaxter

Die Generalkonsulin, der Botschafter und die Verkehrsamtsleiterin des Lachlandes sowie eine Reihe weiterer begeisterter Menschen haben am Zustandekommen dieses Expeditionsführers mitgewirkt. Wir möchten, dass das Heft allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor und während der Entdeckungsreise ein guter Kompass ist, um bereichert und glücklich durch die drei Lachtage zu kommen.

Weitere Informationen auf www.lachyoga-kongress.de und auf Facebook www.facebook.com/LachyogaKongress/

Wir danken Dir schon jetzt für Dein Vertrauen, wenn Du dich unserer Expedition anschließt.

Wir freuen uns sehr darüber, wenn Du diese schöne Broschüre mit ein paar netten Worten auch an andere Personen weiterreichst. *Ho Ho hahaha*

Mit herzlichen Lachgrüßen

Gabriela, Sandra, Michael



ANMELDUNG

Anmeldung per Post oder eMail:

Gabriela Leppelt-Remmel | Lachyoga-Institut | Haffkruger Weg 18 | D-22143 Hamburg | post@lachyoga-kongress.de

Ich melde mich verbindlich an:

☐ Für das volle Kongress-Programm vom 29. – 31.03.2019 (Gebühr 260 €)

Und ausserdem noch für:

☐ 23.03.2019, 1,5-tägiges LachYoga-Leiter*innen-Training

(150 €, nur in Kombination mit Lehrer-Ausbildung buchbar)

☐ 24. – 28.03.2019, LachYoga-Lehrer*innen-Ausbildung

(Erstteilnahme 950 €, kann auch allein gebucht werden, Wiederholer*innen 350 €, Bildungsprämie/Gutscheine werden angenommen)

☐ 29.03.2019, Seminar „LachYoga im täglichen Leben“ mit Dr. Kataria

(100 €, nur in Kombi mit Kongress oder Lehrer-Ausbildung buchbar, 9 – 12 Uhr)

Attraktive Sonderpreise für eine Woche voller Lachen! LachYoga-Lehrer-Ausbildung,

Seminar bei Dr. Kataria plus LachYoga-Kongress zum Sparpreis von 1190 €. (du sparst 120 €)

LachYoga-Lehrer-Ausbildung plus Seminar bei Dr. Kataria zum Sparpreis von 1000 €. (du sparst 50 €)

Ich wünsche Unterbringung (inkl. Essen) bei Yoga-Vidya e.V. | Haus Shanti | Yogaweg 7 | 32805 Horn-Bad Meinberg im:

☐ Einzelzimmer ☐ Mehrbettzimmer ☐ Doppelzimmer

vom: _____ bis: _____

Doppelzimmer zusammen mit: _____

Doppelzimmer: 44,50 € | Einzelzimmer: 60,50 € | 4-Bett-Zimmer: 35,75 €

(Vollpension, plus 10 € Wochenendzuschlag, ohne Gewähr) Alle Preise inkl. MwSt

☐ Herr ☐ Frau Name: _____ Vorname: _____

Straße, Nr.: _____ Plz. / Ort: _____

Land: _____ Telefon: _____

Mobil: _____ E-Mail: _____

ORT, DATUM, UNTERSCHRIFT



WWW.LACHYOGA-KONGRESS.DE | T. 0173 925 37 68 | POST@LACHYOGA-KONGRESS.DE

EINTRITTSKARTE

INS LACHLAND



IN KOOPERATION MIT:



yogapadde
yoga.online.community