

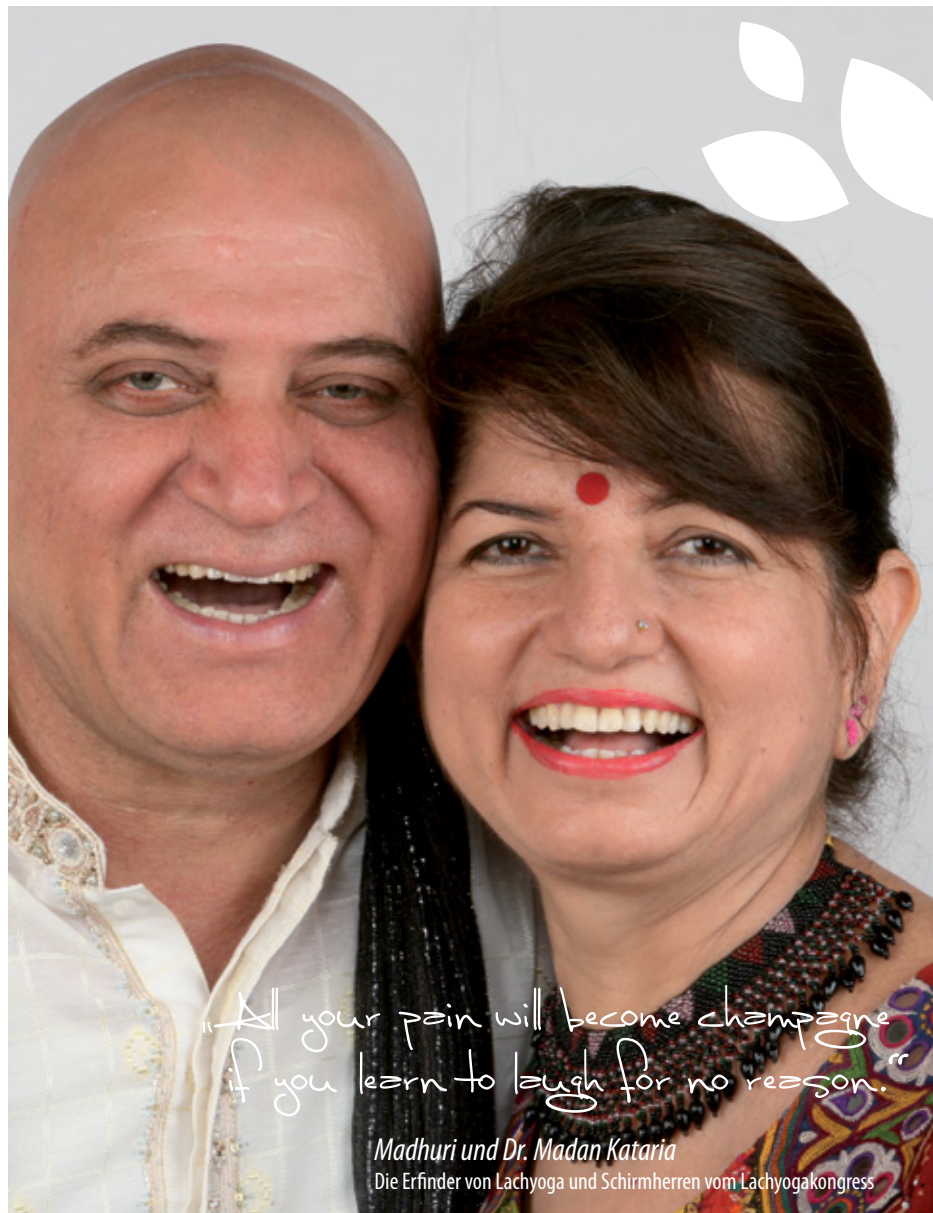
DER ZAUBER DES

LACHENS



LACHYOGA KONGRESS
DEUTSCHLAND 2013

VOM 22.03. BIS ZUM 24.03.2013



*"All your pain will become champagne
if you learn to laugh for no reason."*

Madhuri und Dr. Madan Kataria
Die Erfinder von Lachyoga und Schirmherren vom Lachyogakongress

LACHEN IST UNIVERSSELL. ES KENNT WEDER SPRACHLICHE NOCH KULTURELLE BARRIEREN. LACH-CLUBS SPRIESSEN ÜBERALL AUS DEM BODEN UND IMMER MEHR MENSCHEN AUF DER GANZEN WELT LACHEN GEMEINSAM. SIE SIND DABEI, SICH ZU EINER WELTWEITEN GEMEINSCHAFT ZU ENTWICKELN, DIE AN BEDINGUNGSLOSE LIEBE, LACHEN UND FREUNDSCHAFT GLAUBT. „WENN DU LACHST, ÄNDERST DU DICH, WENN DU DICH ÄNDERST, ÄNDERT SICH DIE GANZE WELT“ IST DIE GROSSE VISION HINTER ALLEM.

Wer freundlich ist, lächelt und viel lacht wirkt attraktiv und fühlt sich gut. Das ist bekannt und wissenschaftlich belegt. Doch was genau macht die Power des Lachens aus? Wir wissen es schlicht nicht genau, denn es entzieht sich der letztendlichen Erforschung. Es ist wie ein starker Zauber aus uralten Zeiten.

Die wonnigen Zwerchfellschauer sorgen nicht nur für ein fröhliches Gemüt, ein entspanntes Miteinander und Sauerstoff-gesättigte Zellen. Lachen setzt Selbstheilungskräfte in Gang und beugt stressbedingten Erkrankungen vor. Doch gerade das heilsame, aus dem Bauch kommende Lachen, ist auf dem Rückzug. Viele Menschen sehnen sich danach, in ihrem Alltag wieder mehr lachen zu können.

Lachyoga ist ein hochwirksames Mittel, um dieser vergnüglichen Gefühlsäußerung Raum zu geben. Es wurde 1995 von dem indischen Arzt, Dr. Madan Kataria, auf Basis wissenschaftlicher Forschungen designt. Es begann mit nur fünf Leuten und besteht heute aus circa 6000 non-Profit Lachclubs in 60 Ländern.

Jede/r Interessierte ist willkommen! Beim 3. Lachyoga-Kongress halten 40 Expertinnen und Experten mit Humor gewürzte Vorträge oder leiten Praxis-orientierte Workshops, bei denen das Lachen immer eine große Rolle spielt. Sie werden staunen, wie universell anwendbar Lachyoga ist, denn es hält schon längst Einzug in Therapie, Pädagogik, Altenpflege, Sport, Business u.v.m. Es wird ein Wochenende voller Inspiration, Begegnung, Bewegung und garantiert überbordender Heiterkeit.

Hauptredner/innen: Die Erfinder von Lachyoga, das Ehepaar Kataria, der Pionier von „simplify your life“ Werner Tiki Küstenmacher, Cornelia und Peter Cubasch, die Leiter des Lach- und Atemforums Austria, die Kabarettistin und Sängerin Julia Hagemann, der Journalist und Wegbegleiter der Katarias, Vijay Singh aus der Schweiz, die Psychologin und Autorin aus Kiel, Nicole von Hoerschelmann, der Psychotherapeut und Leiter des Lachyoga-Zentrum Rhein-Mosel-Hunsrück in Kastellaun, Günter Stiewe und die Forscherin Simona Krebs aus Maribor in Slowenien.

Lassen Sie sich in den Bann ziehen vom Zauber des Lachens!



SEMINARHAUS SHANTI

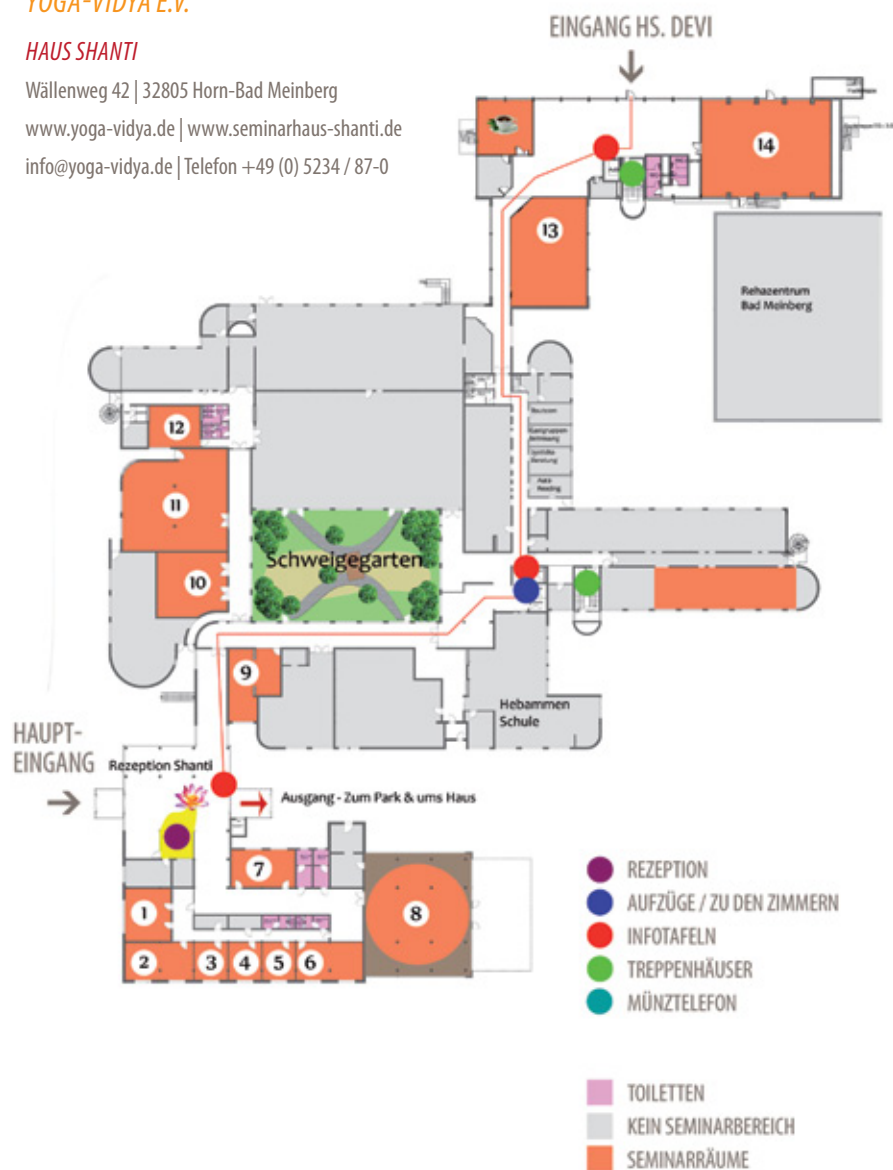
YOGA-VIDYA E.V.

HAUS SHANTI

Wällenweg 42 | 32805 Horn-Bad Meinberg

www.yoga-vidya.de | www.seminarhaus-shanti.de

info@yoga-vidya.de | Telefon +49 (0) 5234 / 87-0



BEGLEITENDES TRAININGS-PROGRAMM DER LAUGHTER YOGA UNIVERSITY

Ob es sich um einen Lachyoga-Club handelt als Freizeitangebot, um Lachyoga-Stunden in einer Firma, Lachyoga in Schulen, für ältere Menschen oder Menschen mit speziellen Bedürfnissen – Lachyoga-Übungen sind immer ganz ähnlich aufgebaut bis auf kleine Varianten gemäß den besonderen Bedürfnissen in der jeweiligen Gruppe.

AUSBILDUNGS-LEVEL MIT ZERTIFIKAT

LEVEL 1 ZERTIFIZIERTES LACHYOGA-LEITER(INNEN)-TRAINING (21.–24.03.2013)

Nur mit dem Kongress und dem 1-tägigen Seminar „How to work smart.“ zusammen buchbar

Mit **Gabriela Leppelt-Remmel (Lachyoga-Meister-Trainerin)** und **Veronika Spogis (Lachyoga-Lehrerin)**

Aus dem Kongress-Programm werden bestimmte Vorträge und Workshops in das Training integriert. Am 22. vormittags findet ein Einführungs-Workshop statt, bei dem u.a. auch Lach-Partner(innen) gefunden werden für gemeinsames Üben. Darüber hinaus ist das Seminar mit Dr. Kataria „How to work smart not hard.“ ein wesentlicher Baustein. Es wird hierdurch ermöglicht, ihn einmal kennenzulernen und zu erleben, Hintergründe zu erfahren und den wunderbaren Spirit von Lachyoga besser zu verstehen. Vorkenntnisse von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung. Bildungsschecks/ Bildungsprämie werden angenommen.

LEVEL 2 5-TÄGIGES ZERTIFIZIERTES LACHYOGA-LEHRER-TRAINING (16.–20.03.2013)

ohne Kongress-Teilnahme buchbar / Beginn und Ende um 14 Uhr / Training befähigt dazu Lachyoga-Leiter(innen) auszubilden

Mit **Dr. Madan Kataria**

Es vermittelt tiefgehende Kenntnisse über alle Aspekte des Lachyogas, gibt wertvolle Impulse für eine gesunde, selbstbestimmte und glücksbringende Lebensgestaltung und ist mit Sicherheit ein unvergessliches Erlebnis, wie 99% der Teilnehmer(innen) berichten. Vorkenntnisse sind von Vorteil, jedoch nicht Voraussetzung.

Unterrichtssprache: Englisch-Deutsch, Ort: Seminarhaus Shanti, Bad Meinberg

1-TÄGIGES SEMINAR „HOW TO WORK SMART NOT HARD THROUGH SPIRITUALITY“ (21.03.2013)

Nur mit dem Kongress zusammen buchbar / 09.00 – 18.00 Uhr

Mit **Dr. Madan Kataria**

Dr. K verrät uns sein Geheimnis, wie Arbeiten nicht zu Frust und Erschöpfung führt sondern Energie und Erfüllung bringt. Auf seinem persönlichen Lebensweg hat er viele gute und schmerzliche Erfahrungen gemacht, die ihn schließlich zu der Idee der sozialen Lachclub-Bewegung geführt haben. Erstmals in Europa!

Unterrichtssprache: Englisch-Deutsch, Ort: Seminarhaus Shanti, Bad Meinberg



VORTRAG ZUM BUCH „GOTT 9.0“

EIN UPGRADE AUF DAS SPIRITUELLE BEWUSSTSEIN

06



WERNER TIKI KÜSTENMACHER
PFARRER UND ERFOLGSAUTOR VON
„SIMPLIFY YOUR LIFE“
(ÜBERSETZT IN 40 SPRACHEN!)

In diesem Vortrag wird ein faszinierendes Modell vorgestellt, mit dem sich viele unlösbar erscheinende aktuelle Diskussionen in Politik, Gesellschaft und Kirche verblüffend einfach erklären lassen. Es beruht auf den Gedanken des amerikanischen Soziopsychologen Clare Graves und der integralen Philosophie von Ken Wilber.

WERNER TIKI KÜSTENMACHER
Jahrgang 1953, verheiratet, drei Kinder, wohnt in Gröbenzell bei München. Gelernter evangelischer Pfarrer (seit 2006 im Ehrenamt) und Journalist.

Seit seiner Kindheit ununterbrochen als Karikaturist tätig. Hat bis heute über 100 Bücher veröffentlicht. Das etwa 70. davon wurde ein Weltbestseller: simplify your life, erschienen 2001. Inzwischen ist simplify.de eine riesige Website zum Thema Lebensvereinfachung, und Tiki gehört zu den 50 meistgebuchten Rednern in Deutschland. Er ist regelmäßiger Mitarbeiter im Bayerischen Rundfunk („Evangelische Morgenfeier“, „Auf ein Wort“), im ZDF („Tikimation im Magazin „sonntags“), im Deutschland Radio Kultur und wurde 2009 in die „Hall of Fame“ der German Speakers Association aufgenommen.

FREITAG _ 22.03.2013
_ 15.00 – 16.30 UHR RAUM ANANDA BUCHSIGNIERUNG VORHER UND NACHHER

GRANDIOSES NEUES KABARETT

SAMSTAGABEND

07

JULIA HAGEMANN
KABARETTISTIN, SÄNGERIN UND
STIMMBILDNERIN

Schräg, witzig, tiefgründig, klug, pointiert, liebenswert, unvergesslich! Vielen ist sie noch in bester Erinnerung vom letzten Lachyoga-Kongress. Die Künstlerin macht beruflich alles, was mit Lachen und Singen zu tun hat. Den Spaß an beidem gibt sie gern weiter (es sei denn, man bindet sie geknebelt an den nächsten Baum). Nebenbei schreibt sie Chansons und Kinderlieder sowie kluge Dinge übers Singen oder liegt auf der Wiese rum und isst Schokoladeneis.

CDS UND SKRIPTE
„Bis eines Tages - jetzt beginnt's - auf seinem Pferd
erscheint: DER PRINZ!“ (CD / Märchenparodien)
„Bibelverse“ (CD / Bibelparodien)
„Was soll Gesangsunterricht?“ (Skript)

SAMSTAG _ 23.03.2013
_ 20.15 UHR RAUM ANANDA KABARETT UND LIEDER MIT JULIA HAGEMANN



© Ane Königsbaum

IRISH FOLK MUSIK UNPLUGGED!

MIT DEN WINTERGREEN GOBLINS



GUNDULA KRAUSE UND ANNE SINTIC SPIELEN MIT IHRER BAND „WINTERGREEN GOBLINS“ FRÖHLICHE TUNES UND LAUSCHIGE BALLADEN.

Als Sängerin und Geigerin begeistert Gundula Krause seit über 20 Jahren das Folk-Publikum.

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 auf der Gitarre. Ihr Temperament, die spaßige Art des Vortrags und der umwerfende Sound werden am Samstagabend für Stimmung sorgen.

SAMSTAG _ 23.03.2013

_ 20.15 UHR RAUM ANANDA WINTERGREEN GOBLINS

BÜHNE FREI: LACH-MEISTERSCHAFTEN

ERSTMALS BEIM LACH-KONGRESS!

THOMAS RAHI TOPOLANEK IST MODERATOR UND ES GEHT UM MEISTERSCHAFTLICHES MITEINANDER LACHEN.

Die Idee dazu stammt von dem kanadischen Journalisten und Filmemacher, Albert Nerenberg. RAHI hat diesbezüglich bereits Erfahrungen in Tschechien, Slowenien und Österreich gesammelt.

Lachen untergräbt das eigene Ego, die Ratio und natürlich den Wettbewerbsgedanken. Jeder kann sich beteiligen. Das Publikum ist als Jury involviert.

CD

*Laughter Yoga Anthem,
Lachyoga-Hymne von Les Laughettes*

SONNTAG _ 24.03.2013

_ 10.00 UHR RAUM ANANDA BÜHNE FREI FÜR LACHMEISTERSCHAFTEN!



*„Nähere dich der Liebe,
dem Lechen und dem Essen
mit großer Unbefangenheit.“*

Dalai Lama



UNSER PROGRAMM

FREITAG, 22. MÄRZ 2013



„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind,
wir sind glücklich, weil wir lachen.“
Dr. Madan Kataria, Begründer der Lachyoga-Bewegung

*CLYLT = Certified Laughter Yoga Leader Training, Hinweis auf Veranstaltungen für angehende Lachyoga-Leiter(innen).
Rot = muß, gelb = optional*

Eine herzliche Bitte an alle Kongress-Besucher: Nehmen Sie Rücksicht auf die Referent(inn)en und anderen Teilnehmer(innen). Gehen Sie rechtzeitig zum Workshop/Vortrag und bleiben sie, bis er beendet ist.

_14.00 UHR RAUM ANANDA CLYLT

BEGRÜSSUNG

Begrüßungsworte: Gabriela Leppelt-Rommel, Kongress-Initiatorin, Madhuri und Dr. Madan Kataria, die Erfinder von Lachyoga, Keynote Speaker, Eröffnungsritual

_15.00 – 16.30 UHR RAUM ANANDA CLYLT

ERÖFFNUNGSVORTRAG: „GOTT 9.0“ - DAS SPIRITUELLE BEWUSSTSEIN UPGRADEN

MIT WERNER TIKI KÜSTENMACHER, KEYNOTE SPEAKER

„Das Buch Gott 9.0 weist einen völlig neuen Weg in Richtung Klarheit, Glück und gesunder Spiritualität. Sie werden Vieles mit neuen Augen sehen – die natürliche Entwicklung menschlichen Bewusstseins, den Reichtum kultureller Kreativität und die schrittweise Entfaltung der Seele zu mehr Mitgefühl und non-dualer Weisheit.“ (Richard Rohr)
Wer dem Pionier von „simplify your life“ zuhört und dabei zusieht, wie seine Worte in schnellen Karikaturen lebendig werden, dem fällt es leicht, den Ideen des Lebensscouts zu folgen - zu einem bewussteren und erfüllterem Leben. Küstenmacher setzte mit seinem „simplify“ auf alltagstaugliche Strategien, die jeder leicht nachmachen kann. Jetzt geht der Autor, Karikaturist und Pfarrer einen Schritt weiter und fordert mit „biblify your life“ eine Neuentdeckung der Bibel für das alltägliche Leben.

Küstenmachers These lautet diesmal: „Wer seine Beziehung zu Gott in Frage stellt, der hat den Glauben nicht verloren, sondern steht vielmehr an der Schwelle zu einem neuen, erweiterten spirituellen Bewusstsein“. 100 000 Jahre Geistesgeschichte zeugen eindrucksvoll davon, wie sich die Vorstellung von Gott fortwährend verändert hat. Wer das jetzt noch kombiniert mit der Glück bringenden Leichtigkeit des Lachens, der hat die Chance, eine ganz neue Ebene des spirituellen Bewusstseins zu erfahren. Weg von dem Haben-Wollen hin zum Sein.

(Buchverkauf und Autogramm vorher und nachher am Büchertisch)



FREITAG, 22. MÄRZ 2013

12 *_17.00 – 18.30 UHR*

6 PARALLELE WORKSHOPS MIT PRAKTISCHEN ÜBUNGEN - 75 BZW. 90 MIN

CLYLT

**ZWISCHEN LACHEN UND SPIELEN WERDEN DIE SEELEN GESUND (AUS ARABIEN)
HUMORSPIELE UND MEHR FÜR DEN LACHCLUB**

Mit Spielen und einfachen Körperübungen, die das Wohlbefinden und die kindliche Verspieltheit fördern, kann jede Lachyogastunde bereichert werden. Spielen ist die süße Lockspeise, die das Lachen magisch anzieht. Und gewiss hat es die Lebensfreude im Schlepptau, denn wie man hört, sind die beiden unzertrennlich. Humorspiele und spielerische Körperübungen werden die Begleiterinnen ins Zauberland des Lachens sein. Und unterwegs wird auch das ein oder andere Liedchen fröhlich geträllert. Für diesen Workshop hat die seit 7 Jahren aktive Lachyogini eine bunte Auswahl an Spielen, Übungen und Liedern zusammengestellt. *Max. 25 Teilnehmer | Susanne Heidel*

CLYLT

POWER PAUSEN MIT LACHYOGA – ACHTSAMKEIT – ENTSPANNUNG

Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass der größte Erholungswert und Stressabbau sowie die Vermeidung von Burnout durch Power-Pausen ermöglicht wird. Sie dauern 5 Minuten und unterbrechen die Arbeit in sinnvoller Weise. Die Erholung erfolgt hierbei durch intensive Präsenz. Jürgen Kalweit hat hierfür die einzigartige Methode Lach-Yoga mit Achtsamkeitsmeditationen und Entspannungsübungen kombiniert. In diesem Workshop können Sie praktische Erfahrungen machen und im Rahmen eines Vortrags werden Ihnen die wissenschaftlichen Grundlagen der Wirkungsweisen von Power-Pausen vorgestellt. *Jürgen Kalweit*

ZEIT(UNG) HABEN, SPIELEN UND LACHEN

Jeder Tag bringt neue Ereignisse. Bezaubernde, erschütternde und witzige Geschichten flattern uns mit der Tageszeitung ins Haus. In diesem Workshop spielen wir eigene Geschichten und Rollen. Viele originelle Spielideen und Lachübungen rund ums Zeitungsblatt: Tragen, Reißen, Falten, Durchklettern, Knicken, Knüllen! Wir entdecken verblüffende „Entfaltungsmöglichkeiten“. Nebenbei stärken wir unsere feinmotorische Geschicklichkeit, unser Gespür für Proportionen, unseren Blick fürs Detail und die Lachmuskeln. Eine kleine Zeitreise entführt uns zum Schluss in heitere Entspannung. *Renate Lena Hannemann*

FREITAG, 22. MÄRZ 2013

13 **CLYLT**

LOCKER SEIN MACHT SPASS – FIT BIS IN DIE KÖRPERZELLEN

In dieser Yogastunde lade ich dich nach einer kurzen Meditation und Atemübungen zu einfachen Yogaübungen ein. Sie werden dich nach deiner vielleicht langen Anreise recken und strecken! „Elefant“, „Hund“, „Katz und Maus“ werden dich aber auch lachend necken. Durch die Verbindung von Vorstellungskraft und Bewegung entstehen Leichtigkeit und Fröhlichkeit wie von selbst. So wirst du fit bis in die Körperzellen. *Inge Finck*

CLYLT

DIE PERSÖNLICHEN QUELLEN DER FREUDE ERKUNDEN – ZÜRICHER RESSOURCENMODELL

Lachyoga öffnet unseren Blick für das, was uns gut tut und Freude macht. Um in dieser Richtung vertiefend und konkretisierend zu arbeiten, eignen sich Methoden des Züricher Ressourcenmodells. Wir werden eine Gruppenarbeit anwenden, in der wir durch die Betrachtung ansprechender Bilder und die achtsame Wahrnehmung eigener Körperempfindungen unseren ganz persönlichen Quellen der Freude auf die Spur kommen. Der Zugang zu diesen Ressourcen stärkt uns und ermöglicht uns, persönlichen Zielen näher zu kommen.

Gundula Krause

ZAUBERWORTE, TANZEN, SINGEN UND FILM-GELÄCHTER

Die Kraft von Zauberworten spüren, wie sie uns mitnehmen in das Land des Lächelns und Lachens. Lachmantras kennenlernen, die uns begleiten und stärken. Elemente von zauberhaften Filmen fließen ein in lebensfrohes Tanzen, Singen und Gelächter. Die Tänze sind ein Mix aus Vorgabe, Tanz der Alchemie und freien Teilen die zum Selbstgestalten einladen. Lasst uns auf internationale Reise gehen. *Silvia Rößler*

„Wer morgens dreimal schwunget,
wenn's regnet, nicht die Stirne runget,
und abends lacht, dass alles schatt
wird 120 Jahre alt!“

Deutsches Sprichwort



FREITAG, 22. MÄRZ 2013

_19.30 – 20.30 UHR RAUM ANANDA

ABEND-PROGRAMM

GET TOGETHER MIT TÄNZEN, SINGEN UND LACHEN
CORNELIA CUBASCH-KÖNIG UND PETER CUBASCH

_20.30 UHR CLYLT

VORWORT VON DR. KATARIA, DEM ERFINDER VON LACHYOGA

Vortrag über die Effekte von Lachyoga-Übungen auf den Blutdruck und den Glukose Level bei Diabetes Typ 2 anhand von wissenschaftlichen Studien in Slowenien.

Jahr für Jahr sterben mehr Menschen an chronischen Erkrankungen, die einhergehen mit Bluthochdruck und Diabetes mellitus. Lachyoga ist prädestiniert zur Erzeugung von Heiterkeit und damit eine der effektivsten Methoden, um für das Lachen zu werben und auf deren positive Effekte auf den Blutdruck, auf neuroendokrine Faktoren und Immunfunktionen, die durch negative Emotionen beeinflusst werden, hinzuweisen. Das Ziel beider Studien ist, festzustellen, in welcher Weise Lachyoga auf den Blutdruck, die Herzfrequenz, die periphere Sauerstoffzufuhr, das Wohlbefinden und den Glukose-Level im Blut einwirkt. Eine Studie wurde im Lachclub Maribor und eine andere im Departement für internistische Medizin, Abteilung für Endokrinologie der Universitätsklinik Maribor, Slowenien, durchgeführt. *Simona Krebs*

_BIS 22.30 UHR LACHENDER AUSKLANG

„Viel schöner bist du, wenn du lachst,
als wenn du eine Schnur machst!“

Deutsches Sprichwort

SAMSTAG, 23. MÄRZ 2013

_6.15 – 7.15 UHR RAUM ANANDA CLYLT

„MORNING SESSION“ MIT DR. MADAN KATARIA

Wer das verschläft, ist selber schuld ;-)) Der Erfinder von Lachyoga leitet am Samstag und am Sonntag in der Frühe Atemübungen, Lachmeditationen und Dschibberisch-Meditationen an. Wer so den Tag beginnt, hat ihn bereits gewonnen! Alle Übungen können auch allein zu Hause geübt werden. Man stelle sich einen Saal voller Menschen vor, die sich auf dem Boden kugeln vor Lachen! Ha ha ha

_7.30 – 9.00 UHR

3 PARALLELE WORKSHOPS, JEWEILS 75 BZW. 90 MINUTEN

LEBENDIGER EXKURS IN DIE HEUTIGE SPIRITUALITÄT MIT HOHEM LACHFAKTOR

Spiritualität verbindet man oft mit Menschen die stundenlang meditieren und keine Miene verziehen. Es gibt neue Wege der Spiritualität, die zu unserem Leben passen und neue Möglichkeiten mit sich bringen. Spirituelle Menschen von heute sind entspannt und genießen das Leben und dazu gehört natürlich auch die Lebensfreude. Da passen doch Spiritualität und Lachen wunderbar zusammen! *Gabriela Norman*

CLYLT

INNERES KIND WACHKITZELN MIT SONNIGEN ÜBUNGEN AUS SÜDTIROL

Durch die spezielle Lachyoga-Kur aus dem sonnigen Südtirol geraten wir augenblicklich in einen köstlichen Abstand zu uns Selbst und bekommen so Distanz zu der Ernsthaftigkeit des Lebens. Wir tanzen, lachen, atmen, singen und lassen die Endorphine springen. Wir tauschen Frohsinn aus, genießen die Lebensfreude, spüren den inneren Frieden und die Glückseligkeit. *Margot Mahalakshmi Regele*

CLYLT

SPIELE ZUM LACHEN

Neue Spiele zum Lachen für Jung und Alt möchte der Lachyoga-Lehrer und Künstler RAHI Thomas Topolanek aus Gablitz, Österreich mit anderen begeisterten Lachyogi(ni)s zusammen austauschen und entwickeln. Das verheißt nicht nur einen großen Spaß zu werden sondern auch eine sinnvolle Geschichte für alle, die Lachyoga-Stunden geben und immer auf Ideensuche sind. *Thomas RAHI Topolanek*



SAMSTAG, 23. MÄRZ 2013

_8.15 – 9.00 UHR

45-MINÜTIGER VORTRAG

WEGE DER INDISCHEN SEELE

Unsere Seele, die uns eine Persönlichkeit verleiht, ist nach hinduistischer Auffassung unsterblich und ein Teil der „Weltseele“. Nach dem Tod reinkarniert sie in die eine oder andere Form - nicht nur als Mensch, sondern auch in tierischer oder pflanzlicher Gestalt. Und dies je nachdem, wie wir unser Karma, d.h. unsere Taten durchführen. Denn jedes Lebewesen, sogar die Götter haben gewisse Pflichten - Dharma genannt - die durch Karma ausgeführt werden sollen. Dieses „Dharma - Karma-Gesetz“ ist ähnlich wie Aktion und Reaktion. Wenn wir genug Gutes getan haben, wird die Seele vom Wiedergeburtzyklus befreit.

Vijay Kumar Singh ist ein guter Freund und Weggefährte Dr. Katarias. Er hat in Zürich studiert, wo er auch heute mit seiner Familie lebt und arbeitet. Er spricht 7 Sprachen (Schwyzerdütsch mitgerechnet) und hat Lachyoga auf einer seiner zahllosen Reisen als Journalist in Indien kennengelernt. Als profunder Kenner der indischen Gesellschaft, ist er wie kein anderer dazu in der Lage, uns authentisch, aktuell und humorvoll die Philosophie, Kultur und Sitten des geheimnisvollen wie zauberhaften Subkontinents zu erklären. *Vijay Kumar Singh*

_9.15 – 10.45 UHR

5 PARALLELE WORKSHOPS MIT PRAKTISCHEN ÜBUNGEN - 75 BZW. 90 MINUTEN

CLYLT

„SELBSTÄNDIG MIT LACHYOGA“ - PRAXIS WORKSHOP FÜR NEUEINSTEIGER/INNEN

Seine wertvollen Erfahrungen aus langjähriger Tätigkeit als selbständiger, ganzheitlich orientierter Unternehmensberater, gibt der Dipl.-Volkswirt an alle Interessierten weiter, die sich mit Lachyoga haupt- oder nebenberuflich betätigen möchten. Sein Workshop, der Tipps und Informationen aus der Praxis liefert, ist informativ, humorvoll und spaßig zugleich. Lassen sie sich fit machen für eine neue Herausforderung. *Dagobert Dombrowsky*

SAMSTAG, 23. MÄRZ 2013

CLYLT

LACHEN UND ATMEN MIT JEDER BEWEGUNG

Leben ist Bewegung und jede Bewegung, sei sie noch so klein oder groß, kann ich mit Atmen und Lachen anreichern. Dies eröffnet mir ein reiches Repertoire an Übungen, die sich auch besonders für Lachyoga im Sitzen eignen. Sei es z. B. für einen lebendigen Vortrag vor sitzendem Publikum oder für bewegungseingeschränkte Senioren.

Beate Schulze Bremer

ENTDECKE DEN CLOWN IN DIR!

Lachen ist die beste Medizin, das weiß jedes Kind. Doch wie kann heutzutage heilsames Lachen erreicht werden? Das Clown-Spiel gibt die Freiheit, auch in scheinbar ernsten Situationen, mit Komik zu agieren. Hierbei werden spontan auftretende Emotionen zum Ausdruck gebracht. Negative Gefühle werden karikiert und bewirken so ein herzliches, befreiendes Lachen. Die Teilnehmer des Workshops werden sich die Clowns-Ebene erschließen und selbst erste Erfahrungen mit dem inneren Clown sammeln. Da fällt selbst das Lachen leicht! *Hans Siegmann*

CLYLT

STIMMBILDUNG UND BEWEGUNGSLIEDER FÜR LACHYOGA-LEITER/INNEN

Singen ist eins der vier „elements of JOY“, die uns im Lachyoga beglücken. Also, Lachyoga-LeiterInnen, an die Front: singt mit euren Gruppen, was das Zeug hält! Damit ihr euch dabei wohl und glücklich fühlen könnt, biete ich hier einen Crashkurs im muskelgerechten Umgang mit der eigenen Stimme an sowie eine Auswahl für LY-Gruppen geeigneter Bewegungslieder. Ich denke, wir werden viel Spaß haben, trockene Theorie liegt mir fern. Natürlich sind auch Leute willkommen, die keine LY-Gruppen leiten. *Julia Hagemann*

BEZAUBERND WIE EIN VOGEL – TANZEN, LACHEN UND ENTSPANNEN

Tanze und lache dich frei, lasse einfach los und entspanne dich in der Fülle des Seins. Lasse dich verzaubern vom Klang der Musik, von deinem Lachen und dem Lachen der anderen. Dies ist eine Einladung an alle, die ihre authentische Kraft spüren möchten. Komme doch einfach mit auf diese Reise voller Überraschungen in das Zauberland des Lachens. Du bist herzlich willkommen. *Sabine Vogel*

_10.45 – 12.45 UHR

MITTAGSPAUSE



SAMSTAG, 23. MÄRZ 2013

18 *12.45 – 14.15 UHR*

6 PARALLELE WORKSHOPS, JEWEILS 75 BZW. 90 MINUTEN

ZAUBERHAFTE LACHCLUBS – EINE SPRECHENDE LACHRUNDE

Die Künstlerinnen und Lachbotschafterinnen Brigitte Kottwitz und Carolyn Krüger aus Frankfurt möchten im persönlichen Kontakt wichtige Themen rund um den Lachclub erörtern. Hierzu sind alle eingeladen, die einen Lachclub leiten oder gründen möchten. Lachclubs sind die Keimzellen der Lachyoga-Bewegung und tragen das Lachen an immer mehr Orte auf der ganzen Welt. Die Frankfurterinnen gehören mit zu den ersten „Lach-Bewegten“ in Deutschland und gelten als profunde Kennerinnen der Szene. Carolyn Krügers persönlichem Engagement haben wir das Lachclub-Portal lachclub.info zu verdanken. Sie sind Produzentinnen der DVD mit Klanginstallation „Lachen erlaubt“, Projekte „Lachender Kirchturm“, „Mehr Sehen“ und weitere mehr. *Carolyn Krüger und Brigitte Kottwitz*

„WIR WOLLEN NUR SPIELEN!“ - WETTBEWERBSFREIE SPIELE FÜR LACHCLUBS

Gruppenspiele ergänzen Lach-Yoga-Übungen hervorragend und sind ein Garant für schallendes Gelächter und fröhliche Lach-Yogis. Spiele regen die Kreativität an und wecken die Aufmerksamkeit. Die Mitspieler wagen sich auf ungewohntes Terrain und erleben sich als Gruppe. Wir werden wettbewerbsfreie Spiele ausprobieren, die sich leicht in Lach-Yoga-Stunden integrieren lassen. Verblüffende Spielideen bringen uns in urkomische Situationen, stiften komplette Verwirrung und reizen das Zwerchfell. *Anne Sintic*

CLYLT

ENTSPANNUNG ANLEITEN – LEICHT GEMACHT

Dieser Workshop richtet sich an diejenigen, die wenig Erfahrung im Anleiten von Entspannungssequenzen haben. Es werden drei Arten von Entspannung für den Lachclub vorgestellt. Die progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobsen ist eine sehr verbreitete Entspannungsmethode, die auf dem Prinzip von Anspannung und Entspannung basiert. Der body-scan basiert auf dem Prinzip Achtsamkeit. Dann folgt noch eine kleine Fantasiereise, die aus der Hypnotherapie bekannt ist („Die Löwengeschichte“). An diesem Beispiel werden einige Elemente der hypnotischen Sprache erläutert. Es soll aber noch Zeit zum Diskutieren und für eigene Übungen bleiben. *Günter Stiewe*

SAMSTAG, 23. MÄRZ 2013

WIE WIR UNSER GELD (WIEDER) ZUM LACHEN BRINGEN – WIRTSCHAFTSKRISE ADE!

19 Geld war einst ein einfaches Mittel, um Waren besser tauschen zu können. Heute spiegelt uns Geld viele unserer Ängste, Sorgen, Mangel, Neid, Macht und Gier. Berechtigte Empfindungen, die aber leider mit dem täglichen Gebrauch des Geldes weitergegeben werden, sich verstärken und die ganze Welt durchziehen. Ob bewusst oder unbewusst. In diesem Workshop werden wir als Lach-Yogis ganz bewusst das Geld mit einer neuen Energie der Dankbarkeit, Liebe und Freude aufladen und wieder zum Lachen bringen. Außerdem lernen Sie in diesem Workshop einiges Wissenswertes rund um die Energie des Geldes kennen. Es sind Ansätze für jeden dabei, Reichtum und Fülle in das eigene Leben zu bringen. Bitte mitbringen: einen Geldschein in beliebiger Höhe. *Susanne Klaus*

CLYLT

„LACHEN MACHT SCHLAU“ LACHYOGA MIT KINDERN IN KITA, SCHULE UND KINDERKRANKENHAUS

Kaum eine Lachyogini hat mehr Erfahrung mit Kids! Aus 5-jähriger ehrenamtlicher Tätigkeit in Kita, Schule, Kinderkrankenhaus und aus Seminaren mit Eltern und Kindern, bringt die frühere Bankkauffrau und heutige Lachexpertin viele neue Ideen und Impulse mit. Die Hirnforschung hat es bewiesen: Lachen, Spielen und leichtes Lernen gehören unmittelbar zusammen. Wie kann das Lernen lustvoller werden und wieder Spaß machen? Mit praktischen Übungen für Kinder wird die Lebens- und Lernfreude geweckt. Prusten, Toben, Lachen macht unsere Kinder entspannt und schlau. *Gisela Dombrowsky*

MIT DER METHODE „SMARTER LIFE“ DEM STRESS LACHEND EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN

Die Bewältigung unseres Alltags wird durch die vielen Anforderungen immer schwieriger. Nur durch das Umdenken und Ändern der eigenen Haltung können wir wirkungsvoll dem entgegenwirken. Durch spielerische Übungen aus dem Lach-Yoga, sowie das Einbeziehen anderer Entspannungsübungen, können wir unser Selbstvertrauen stärken, unsere Sichtweise ändern und den Alltag erfolgreich bestreiten. *Ute Liebhard*

„Sibst dir det Leben een Tuff
denn weine keene Träne!
Lach dir 'n Ast und setz dir druff
und baume mit de Beene.“
Heinrich Zille



SAMSTAG, 23. MÄRZ 2013

14.30 – 16.00 UHR

6 PARALLELE WORKSHOPS, JEWEILS 75 BZW. 90 MINUTEN

CLYLT

LÄCHELN, LACHEN, FREUNDLICHKEIT – SCHLÜSSEL ZU GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE

Wer sich auf den „Weg des Lachens“ begibt, erkennt früher oder später die Komplexität dieses schönen und wichtigen Themas. Sie resultiert einerseits aus der einfachen und spielerischen Leichtigkeit des Lachyoga und andererseits aus der tiefen humanen Bedeutung des Lachens und aller Themen, die sich um diese menschliche Ausdrucks- und Ausbruchsbewegung herum ranken. Der interaktive Vortrag ist heiter und ernst, er verbindet Lach-Praxis mit Lach-Theorie und schlägt Brücken zu vielen spannenden, lustigen, relevanten Lach-Themen. *Peter Cubasch*

CLYLT

HANDPUPPEN LEBEN LASSEN – ERFAHRUNGEN IN ALTENPFLEGE-EINRICHTUNGEN

„Puppen sind auch Menschen!“ In diesem Workshop wird gezeigt, welche Möglichkeiten in der Kommunikation und Annäherung an den Menschen mit der Handpuppe möglich sind. Die Klappmaulpuppe ist schnell erlernbar und einfach zu handhaben. Mit Leichtigkeit gelingt der Austausch. Empathie und Wertschätzung helfen, den Menschen im Spiel näher zu kommen. Handpuppen öffnen die Tür zu einer spielerischen Begegnung. Ich werde von meinen Erfahrungen in Altenpflegeeinrichtungen berichten und über die vielen Begegnungen mit Menschen. Der Workshop ist interaktiv und praxisnah geführt. *Dieter Fechtel*

WAS HABEN LACHEN UND VERZEIHEN GEMEINSAM?

Das Loslassen. Beides ist ohne nicht möglich. Was haben Lachyoga und die Gewaltfreie Kommunikation gemeinsam? Das Wertfreie. Grundloses Lachen ist gewaltfrei, Gewaltfreie Kommunikation ist wertfrei - beides unterstützt und lädt uns dazu ein, uns selbst und unserer Umwelt mit Akzeptanz und Toleranz zu begegnen. Wie wir beides in Kombination miteinander anwenden können, um dem Verzeihen näher zu kommen, ist die Grundlage eines Experimentes in diesem Workshop.“ *Jana Ritzen*

SAMSTAG, 23. MÄRZ 2013

TEIL 1 - BARFUSS ÜBER SCHERBEN . . . DEN ZAUBER DES LACHENS TIEF ERLEBEN!

(FORTSETZUNG 16:15 – 17:45 UHR)

Der Scherbenlauf- Workshop ist ein Persönlichkeitstraining der besonderen Art. Barfuß über Scherben zu laufen bedeutet, unmittelbar Zugriff auf die innere Kraft zu nehmen: aufzuhören, über die Kraft zu reden und ganz einfach den Beweis dafür anzutreten. Ganz einfach? Mit der richtigen Vorbereitung ja! Wer am Workshop teilnimmt, darf selbstverständlich auch nur zuschauen, es gibt keinen Gruppendruck. Beim Scherbenlaufen und vor allem danach kann es gut sein, dass du den Zauber des Lachens auf besondere Art tief in dir erlebst. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken. *Alex Bannes*

CLYLT

“GOODMAN WAY“ FIRMENTRAININGS FÜR TEAMBUILDING

Wollen Sie sich professionell mit Lachyoga-Trainings in Firmen befassen, auch Workshops für Teams, Gruppen und Organisationen leiten? Noch dazu Spaß haben und etwas Positives tun? Dieser Workshop richtet sich an alle, die Lachyoga professionell in einem Business-Umfeld weitergeben möchten. Anhand von konstruktiven Techniken und Strategien aus einem „Goodman“ Firmentrainingsprogramm erfahren Sie, welche Übungen für wen geeignet sind. Worauf muss in der Kommunikation im Vorfeld und während des Seminars besonders geachtet werden? Wie baut man eine gute Gruppendynamik auf? Mit welchen Übungen erzielt man die besten Effekte? Wie schweißt man ein Team zusammen? *Stuart Goodman*

ALOHA! DAS FREUDIGE TEILEN DER LEBENSENERGIE IN DER GEGENWART – GELACHT UND GETANZT

In diesem berührenden Workshop lassen wir uns verzaubern von der Magie Hawaiis. Aloha, das hawaiianische Wort für „Hallo/Auf Wiedersehen“, steht auch für eine lebenswürdige, geduldige, bescheidene, beschenkende und sich mit allem verbindende Lebensphilosophie, die auch das Lachen als ein ganz wichtiges Element betrachtet. Wir öffnen unsere Herzen für den Zauber des Lebens und werden zu Aloha. Dabei kombiniere ich Lachyoga mit meiner tanztherapeutischen Methode „animoVida® - Die pure Lust am LebensTanz“. *Egbert Griebeling*

„Lachen ist Heiligkeit mit Sprudel drin!“

Anne Lamott



SAMSTAG, 23. MÄRZ 2013

_16.15 – 17.45 UHR

6 PARALLELE WORKSHOPS, JEWEILS 75 BZW. 90 MINUTEN

CLYLT

SPIEL UND SPASS DURCH BEWEGUNG

Bewegen, Spielen und Lachen sind auf das Engste miteinander verbunden. Diese Einheit macht Kinder glücklich und bereitet sie auf ein freudvolles und verbundenes Leben vor. Auch als Erwachsene sehnen wir uns tief im Inneren immer wieder nach diesen glücklichen Anfangserfahrungen, als wir uns noch unbekümmert bewegten und spielten, unserer Kreativität und Phantasie freien Lauf ließen und uns vertrauensvoll anderen Menschen zuwandten. Nichts verbindet Menschen so sehr, wie gemeinsames Spielen, Singen, Tanzen und Lachen - hinweg über Generationen, Kulturen, Religionen und Hautfarben. Im Workshop werden diese Zusammenhänge erlebbar, reflektiert und ein großes Repertoire an Spielen, Bewegungen und Tänzen vermittelt. *Cornelia Cubasch-König*

CLYLT

LACHYOGA ALS FREIZEITANGEBOT IN DER MEDIZINISCHEN REHABILITATION

Nicole v. Hoerschelmann stellt das Lach-Yoga-Angebot in einer norddeutschen Rehabilitationsklinik vor. Dort werden orthopädische, kardiologische und gastroenterologische Patient(inn)en behandelt und können im Rahmen des Freizeitangebotes der Klinik am Lach-Yoga teilnehmen. Die Übungen werden je nach Teilnehmer(inne)n an die Beeinträchtigungen der Patient(inn)en angepasst, wie z.B. Gehstützen oder Rückenschmerzen. Anfangs ist es meist Neugierde, doch sind die Hemmungen überwunden, zeigt sich bei vielen Begeisterung für das Lach-Yoga. Und so tönt und strömt das Lachen nach Beendigung des Lach-Yoga-Treffs oft noch den ganzen Abend und die nächsten Tage durch die Klinik. *Nicole von Hoerschelmann*

CLYLT

FIT, FRECH UND FRÖHLICH DURCH DAS ABITUR

So lautet das Motto eines Seminars an der Albert-Einstein-Schule in Laatzen. 16 Schülerinnen erkunden theoretisch wie praktisch die vielfältigen positiven Auswirkungen des Lachens. Vor allem aber haben sie ungeheuer viel Spaß, das Lachen in die Schule zu bringen. Inge Finck stellt auf ihrem Workshop ihre Ideen und Erfahrungen zur Gestaltung eines Kurses in der Oberstufe zum Thema „Lachyoga“ vor. *Inge Fink*

SAMSTAG, 23. MÄRZ 2013

CLYLT

UND JEDEM LACHEN WOHLT EIN ZAUBER INNE . . .

Warum und wie wir Lachyogaübungen aus „gehirnentspannungstechnischen“ Gründen für den/ die Lachyogaleiter(in) in Geschichten verpacken, und wir mit diesen Geschichten die Leute in manchmal märchenhafte, meist jedoch alltagsspezifische Geschichten (Schulbeginn, Gartenernte, Hochzeit, Olympische Spiele, ..) entführen und mann/ frau beim Lachen über die eigenen „Menschlichkeiten“ verzaubert wird, und warum uns ein Lachclub viele „Stufen“ liefert, um die Bedürfnispyramide nach Maslow gestärkt immer höher zu klettern. *Gabriele Finck*

CLYLT

BENEFIZ UND SPENDENHILFE

Wollen Sie einen Weltlachtage organisieren oder ein Lachyoga Event professionell lancieren oder ihren Lachyoga Club positiv präsentieren? Wollen Sie Spaß haben, anderen Menschen helfen und den Lachyoga Spirit verbreiten? Wie kann ich ein großes, erfolgreiches Event veranstalten - von Konzeption, Aufbau bis zur Eventdurchführung mit 7 bis 700 Personen? Was ist mein Budget, wie kann ich es finanzieren, wie komme ich an bis zu Euro 20,000 Sponsorengelder? Wie kann ich anderen Menschen helfen und über Euro 20,000 spenden? Dieser Workshop hilft Ihnen, der Lachyoga Bewegung und Ihrem Lachyoga Club erfolgreicher zu werden, und katapultiert Sie persönlich auf die nächste Stufe. *Stuart Goodman*

Stuart Goodman

TEIL 2 - BARFUSS INS VERTRAUEN . . . DEN ZAUBER DES LACHENS TIEF ERLEBEN!

Alex Bannes

_17.45 – 19.30 UHR

PAUSE



SAMSTAG, 23. MÄRZ 2013

19.30 – 20.15 UHR RAUM ANANDA CLYLT

ABEND-PROGRAMM

45-MINÜTIGER VORTRAG

NEUIGKEITEN VON DER WELTWEITEN LACHYOGA-BEWEGUNG MIT DR. MADAN KATARIA

„Die ganze Welt ist eine erweiterte Familie; vereinen wir uns durch Liebe und Lachen!“ lautet das Credo der Erfinder von Lachyoga. Sie sind der Überzeugung, dass Krieg in der äußeren Welt entsteht, weil wir mit uns selbst Krieg führen. „Wenn wir Frieden in uns selbst entstehen lassen können, wird auch draußen in der Welt Frieden herrschen“ lautet ihre Botschaft anlässlich des jährlich stattfindenden Weltlachtages. Lachen ist universell. Es kennt weder sprachliche noch kulturelle Barrieren. LACHCLUBS sprießen überall aus dem Boden und immer mehr Menschen auf der ganzen Welt lachen gemeinsam. Dr. Kataria berichtet von besonderen Begegnungen, herausragenden Ereignissen, Trends und Neuigkeiten aus der weltweiten Laughter Yoga Movement.

KABARETT UND LIEDER MIT JULIA HAGEMANN AUS IHREM NEUEN PROGRAMM

Sie war 2011 so umwerfend, dass wir überglücklich sind, sie wieder präsentieren zu können. „Julia Hagemanns Art könnte man – was Beobachtungsgabe, absurde Wendungen und Wortwitz betrifft – als eine Mischung aus Loriot, per Anhalter durch die Galaxis und Georg Kreisler beschreiben. Ihre herrlich süffisanten Texte und Lieder macht sie allerdings selbst. Hagemann ist auf eine liebevolle, selbstironische Art gemein und brüllend komisch, ohne sich mit lahmen Witzen unter der Gürtellinie oder sich mit aggressiven, beleidigenden Ausfällen aufzuhalten. So geht intelligentes Kabarett.“ (Hessisch Nieders. Allgemeine)

DIE „WINTERGREEN GOBLINS“ SPIELEN IRISCHE FOLK-MUSIC

Die Verhaltens-, Musik- und Hypnotherapeutin Gundula Krause und die Dipl.-Ing. Anne Sintic schöpfen Kraft beim Spielen irischer Folk-Musik. Mit ihrer Band „Wintergreen Goblins“ spielen sie fröhliche Tunes und lauschige Balladen. Als Sängerin und Geigerin begeistert Gundula Krause seit über 20 Jahren das Folk-Publikum. 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 auf der Gitarre. Ihr Temperament, die spaßige Art des Vortrags und der umwerfende Sound werden am Samstagabend für grandiose Stimmung sorgen. Unplugged! *Gundula Krause und Anne Sintic*

BIS 22.30 UHR LACHENDER AUSKLANG

SONNTAG, 24. MÄRZ 2013

6.15 – 7.15 UHR RAUM ANANDA CLYLT

„MORNING SESSION“ MIT DR. MADAN KATARIA

Wer das verschläft, ist selber schuld ;-) Atemübungen, Lachmeditationen und Dschibberisch-Meditationen. Wer so den Tag beginnt, hat ihn bereits gewonnen! Alle Übungen können auch allein zu Hause geübt werden. Man stelle sich einen Saal voller Menschen vor, die sich auf dem Boden kugeln vor Lachen! Ha ha ha

7.30 – 9.00 UHR

3 PARALLELE WORKSHOPS, JEWEILS 75 BZW. 90 MINUTEN

CLYLT

WIE VON ZAUBERHAND – LACHEND SCHREIBEN, SCHREIBEND LACHEN

Beim Lachyoga-Kongress 2011 eröffnete sie den Kongress zur großen Freude des Publikums mit einem wunderbaren langen Gedicht zur „Rettung der Purzelbäume“. Kerstin Spoer hat alles, was man zum Schreiben und Dichten braucht: Kreativität, Sprachgefühl, Tiefgang, Humor und Herz. Sie lädt in ihrem Workshop die Teilnehmer/innen ein, innezuhalten, ihrem eigenen Lachen nachzuspüren und aufzuschreiben, wo bei ihnen selbst der Zauber des Lachens wirkt. Die Faszination des Lachens im Körper und im Leben wird für einen Moment eingefangen, um sich schreibend zu erinnern, wann das eigene Lachen einen gefunden hat. Jede/r hat eine eigene Geschichte zu erzählen. Sie freut sich auf einen intensiven Austausch! *Kerstin Spoer*

LASS DEINE STARKEN FLÜGEL WACHSEN

Resilienz* ist unsere Stärke. Lachyoga gibt uns Flügel und Resilienz die Kraft und den Mut, diese auszubreiten und loszufliegen. Im Workshop möchte ich mein Konzept des Lach- & Resilienztrainings vorstellen. Es ermöglicht in überschaubaren Schritten und mit wirkungsvollen Übungen, Lebenseinstellungen zu reflektieren und sich neu auszurichten, hin zu einem erfüllten, gelassenen, glücklichen Leben. Mit gezielten Lachyoga-Übungen werden die einzelnen Themen vorzüglich unterstützt und sie lassen uns kreativ, locker und spielerisch bleiben. (*Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit; Fähigkeit, gegen alle Widerstände sich wie ein Stehaufmännchen immer wieder aufzurichten) *Karla Pense*



SONNTAG, 24. MÄRZ 2013

CLYLT

ZAUBER DES LACHENS – ZAUBER DES SINGENS

Es hüpfet das Zwerchfell, es zucken Mundwinkel und Füße, es fliegen die Lungenflügel mit der Seele weite Kreise – die Töne, die (zuweilen völlig unerwartet) aus uns herausströmen, können uns und andere beglücken. Oder verblüffen. Oder anrühren. Und noch vieles mehr. Damit wollen wir spielen, von ganz verrückt bis ganz innig, und spüren, wie es in uns voller Lebendigkeit summt, schwingt, kiest, blubbert, tönt und klingt. *Julia Hagemann*

8.15 – 9.00 UHR

45-MINÜTIGER VORTRAG

CLYLT

DARF ICH LACHEN, WENN ICH TRAUIG BIN?

Kennen Sie das? Eigentlich befinden Sie sich in einer traurigen Verfassung und plötzlich entschlüpft Ihnen ein Lachen. Wie schön! Und gleich kommt der Gedanke: Darf ich das? Kann das denn jetzt sein? Beginnt die Ernsthaftigkeit zu entgleiten? Darf „Ernstheiterkeit“ entstehen? Ist es pietätlos oder ist Lachen mein Lebensmotor, mit dem es gelingen kann, eine Brücke zu bauen zwischen Trauer und Freude, zwischen Ernst und Heiterkeit? „Wo es Lachen gibt, existiert Hoffnung.“ (Jim Savory). *Silvia Rößler*

9.15 – 10.30 UHR

3 PARALLELE WORKSHOPS, JEWEILS 75 MINUTEN

„ENTSPANNT ARBEITEN – GLÜCKLICH LEBEN“ – INSPIRATIONEN FÜR DIE ARBEITSWELT UND PRIVAT

Viele Unternehmen und Institutionen haben erkannt, dass es sich entspannt und zufrieden besser arbeiten lässt als unter Druck und Stress. So steigt die Nachfrage nach Anregungen für mehr Glück und weniger Stress im Arbeitsalltag. In diesem Workshop gibt es Tipps und Strategien, um Menschen in ihrem Arbeitsumfeld in die heitere Gelassenheit zu führen – mit Inspirationen aus der Glücksforschung, Humorspielen, Tanzspielen sowie Übungen aus dem Lachyoga und Stress-Management. *Angela Mecking*

SONNTAG, 24. MÄRZ 2013

CLYLT

ACHTSAMKEIT UND LACHEN IN DER KITA

Achtsamkeit und Lachen kombiniert die Lachyoga-Meisterin und Kongress-Organisatorin seit über zwei Jahren mit berührenden „Erfolgen“ in einer Kita in Hamburg. Anstoß für ihre ehrenamtliche Arbeit war das aufrüttelnde wie lustige Buch „Rettet die Purzelbäume“ von Prof. Alfred Kirchmayr aus Wien. Sie gibt allen Interessierten und angehenden Lachyoga-Leiter(inne)n umsetzbare Hinweise und Tipps aus ihren vielen Stunden, die sie mit 4–5-jährigen Jungen und Mädchen gemacht hat. *Gabriela Leppelt-Rommel*

LACHEN AUS DER SEINSMITTE

Lachen aus der Seinsmitte – im japanischen Zen auch HARA genannt – steht im Mittelpunkt dieses Workshops. HARA, der Energie- und Kraftraum (ca. 3 Fingerbreit unter dem Bauchnabel) ermöglicht ein Erfahren von Gelassenheit, Präsenz, ein geerdetes Öffnen des Herzens, ein Lachen, das tief aus der Seele kommt, ohne Kraftanstrengung im Fluss des Seins. In einer Kombination von Atem- und Leibspürübungen mit Lach-Yoga können Sie zum Lachen aus der Seinsmitte finden. *Jürgen Kalweit*

10.00 – 11.00 UHR RAUM ANANDA

BÜHNE FREI FÜR LACHMEISTERSCHAFTEN!

Erstmals bietet sich beim Kongress die Gelegenheit, unter RAHIs fachkundiger Leitung nach der Idee des kanadischen Journalisten & Filmemachers Albert Nerenberg, an Lach-Meisterschaften teilzunehmen. Er hat diesbezüglich bereits Erfahrungen in Tschechien, Slowenien und Österreich gesammelt und brennt darauf, so etwas auch hierzulande zu starten. Lachen untergräbt das eigene Ego, die Ratio und auch den sogenannten Wettbewerbs- und Konkurrenzgedanken. Hier geht es um ein meisterschaftliches MITEINANDER LACHEN! Verschiedene Lacharten wie z.B. Das Bösewicht-Lachen, das Schnarch-Lachen oder Duell-Lachen sind einige der möglichen Disziplinen. Das Publikum wird als Lachkörper stets involviert sein und auch als Jury fungieren. Das Laughlight zum Kongress-Ausklang!

Thomas RAHI Topolaneck und Simona Krebs



SONNTAG, 24. MÄRZ 2013

_11.00 – 12.30 UHR

MITTAGSPAUSE

_12.30 – 14.00 UHR RAUM ANANDA CLYLT

LACHENDER KONGRESS-AUSKLANG MIT ALLEN ZUSAMMEN

„DAS MUSSTE NOCHMAL GESAGT WERDEN!“

Gabriela Leppelt-Remmel & Madhuri und Dr. Madan Kataria

Kurzfristige Programmänderungen möglich.

ESSENSZEITEN

FRÜHSTÜCK 08:10 – 09:00 UHR

BRUNCH 11:00 – 12:15 UHR

ABENDESSEN 17:30 – 19:15 UHR

Für das Brunch und das Abendessen sind ausreichend lange Pausen geplant, so dass alle genug Zeit zum Essen finden sollten. Wer frühstücken möchte, verzichtet wie in den letzten Jahren damit auf die Teilnahme an den Workshops in der Zeit von 7:30 – 9:00 Uhr. Ein Knäckebrot oder etwas Obst könnten helfen, um die Zeit bis zum reichhaltigen Brunch um 11 Uhr auch ohne Frühstück zu überstehen. Tees stehen in der Tee-Lounge die ganze Zeit hindurch zur Verfügung. Frisches Brunnenwasser immer.



"Sun demands no reason to shine.
Water demands no reason to flow.
A child demands no reason to be happy.
Why do we need a reason to laugh?
Laugh for no reason!"

Dr. Madan Kataria, Urheber der Lachyoga-Bewegung



DIE REFERENTEN

30



DER ZAUBER DES LACHENS

31

ALEX BANNES



Dipl. Persönlichkeitstrainer, Heilpraktiker/Psychologie, CLYT

Jahrgang 1957, ist seit fünf Jahren Persönlichkeitstrainer und Coach in Hamburg. 2002 hat er Lachyoga kennengelernt, seit 2008 CLYL, seit 2011 CLYT. Seit 2010 gibt es den von ihm geleiteten Lachtreff Hamburg-Eidelstedt. Mit Scherbenlauf, Lachyoga, Coaching und weiteren Trainings unterstützt er Menschen dabei, ihre einzigartige Persönlichkeit zu entfalten.

CORNELIA CUBASCH-KÖNIG



Psycho-/Paar-/Lehrtherapeutin, Supervisorin in Bregenz und Innsbruck

Verheiratet, 3 Söhne, Studium „Musik- und Tanzpädagogik“/Orff-Institut Mozarteum, Salzburg, „Kreativer Tanz“ Leonore Ickstatt/Berlin, „Integrativer Bewegungstherapie“ Fritz Perls Institut/Düsseldorf. Langjährige pädagogische, künstlerische und therapeutische Lehrtätigkeit im In- und Ausland. Dr. K hat sie dazu inspiriert, Tanzen und Lachübungen zu kombinieren.

PETER CUBASCH



Sport- und Musikpädagoge, Master of Science, CLYT

Geb. 1950, verh., vier Kinder; er war als Musikpädagoge an namhaften Hochschulen in Europa und Asien tätig, bevor er in Indien bei Dr. K eine Ausbildung zum CLYT absolvierte. Lachen steht seitdem im Mittelpunkt seiner Arbeit. Tätig an Uni Krems, Berlin, Mozarteum Salzburg; Lach- und AtemForums Austria, ATEM RAUM WIEN; Praxis in Wien; Autor von „Lachen verbindet“

DAGOBERT DOMBROWSKY



Dipl. Volkswirt, Unternehmensberater

Seit 20 Jahren selbständig, ganzheitlich orientiert und Lachyoga-Leiter (CLYL). Erfahrung in Marketing, Selbstorganisation und Internet. Zusammen mit seiner Frau Gisela leitet er eine „Lachyoga-GbR“ und führt das Management für die gemeinsame Firma durch.



STUART GOODMAN**Coach, Sprachtrainer, CLYT**

Stuart H. Goodman stammt aus Manchester. Seit 1992 befasst er sich professionell mit den Themen: Lernen, Lachen und Leben. Er verfügt über langjährige Trainer-, Präsentier-, und Coach- Erfahrung in Institutionen, Konzernen und Organisationen. Sein Vortragsstil ist geprägt von Humor, Begeisterung, Energie und Freude. Er organisiert den Weltlachttag Schaffhausen.

EGBERT GRIEBELING**Krankenpfleger, Heilpraktiker für Psychotherapie, Tanztherapeut, CLYT**

Der CLYT ist auch als Tanztherapeut / Bewegungspädagoge Leiter des Lachyoga-Instituts Sonne und des Internationalen animoVida®-Instituts. Als Heilpraktiker für Psychotherapie hat er 24 Jahre als (Fach-)Krankenpfleger gearbeitet. Eine Verbindung von Tanz und Lachyoga bietet er schon seit vielen Jahren, auch als Fortbildung. Hawaii ist seine zweite innere Heimat.

JULIA HAGEMANN**Kabarettistin, Sängerin, Gesangslehrerin, CLYT**

Sie macht als Kabarettistin, Sängerin und Stimmbildnerin beruflich alles, was mit Lachen und Singen zu tun hat. Den Spaß daran gibt sie gern weiter (es sei denn, man bindet sie geknebelt an einen Baum.) Sie schreibt Chansons und Kinderlieder sowie kluge Dinge übers Singen oder liegt auf der Wiese rum und isst Schokoladeneis. CD u.a.: „Bibelverse“ (Bibelparodien)

RENATE LENA HANNEMANN**Ergotherapeutin, CLYT**

2006 von Dr. Kataria zur CLYL ausgebildet, 2012 zur CLYT. Seit damals leitet sie in ihrem Wohnort einen Lachtreff. Sie organisiert Lachspaziergänge, Lachpartys und entwickelt mit verschiedenen Kolleg(inn)en kreative Kurse: Swim and Smile, Familienlachyoga, Spielen, Singen, Tanzen, Genießen! Der Lachyoga-Kongress inspiriert sie immer wieder zu besonderen Themen.

**GISELA DOMBROWSKY****Bankkauffrau, Gesundheitscoach, CLYT**

Sie bietet Seminare für Privatpersonen und Unternehmen. Dozentin der Erwachsenenbildung. Auch Workshops, Vorträge und Lachseminare für Eltern/Kinder gehören zu ihrem Angebot. Ihre Lachtreffs in Düsseldorf und Neuss sowie der Weltlachttag verbreiten Lebensfreude. Kompetente Ansprechpartnerin für Lachyogis und Medien im Westen.

DIETER FECHTEL**Krankenpfleger, Klappmaulpuppenspieler, Theaterpädagoge**

Geb. 1963, Krankenpfleger, Klappmaulpuppenspieler, Dozent für Lach-Yoga, Dozent und Ausbilder für den Bereich Handpuppenspiel/Kommunikation. Autodidakt seit 17 Jahren als Handpuppenspieler mit Kindern, Senioren, geistig behinderten Menschen. Seit ca. 3½ Jahren freier Dozent an mehreren Bildungseinrichtungen, weitere freie Kurse im pädagogischen Bereich.

INGE FINCK**Gymnasiallehrerin für Chemie, Mathematik, Informatik, Yogalehrerin, CLYL**

Ausgleich zu ihrem Beruf als Gymnasiallehrerin und Mediatorin (Gewaltfreie Kommunikation), findet sie in ihrer eigenen mit Lachyoga verbundenen Yogapraxis. Sie startete ein Projekt, bei dem Schüler(innen) der Oberstufe die Auswirkungen des Lachens in Theorie und Praxis erkundeten. Dieses gelungene Beispiel sollte ihrer Meinung nach Schule machen.

GABRIELE FINK**Lachyogalehrerin und Kinesiologin aus Österreich**

In ihren Kursen kommt immer das suggestopädische Prinzip zum Einsatz. (Superlearning mit allen Sinnen). Ihre Teilnehmer(innen) sagen über sie: Ganzheitliches Lernen mit Freude, Spaß und Humor; Ansprechende und abwechslungsreiche Gestaltung; Besondere Stärken: Einfühlsamkeit, Interesse und Empathie; Ideenvielfalt und Kreativität. CD: Laughter Yoga Anthem

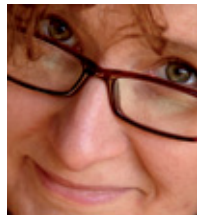




SUSANNE HEIDEL

Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin, CLYT

2006 begegnete sie Dr. Madan Kataria zum ersten Mal, seitdem ist sie unheilbar mit dem Lachvirus infiziert und gibt ihn gerne weiter. Ihre Angebote: Ausbildung Lachyogatrainers/ in, Workshops/Seminare und sie leitet einen Lachclub in Bielefeld.



NICOLE VON HOERSCHELMANN

Dipl.-Psychologin, System. Therapeutin, Autorin, CLYT

Sie betreut in einer Reha-Klinik Schmerzpatienten und bietet dort Lach-Yoga an. In ihrer psychol. Praxis in Kiel hat das Lach-Yoga wertvolle therap. Bedeutung. Sie hält Vorträge zu den Themen Ernährung bei Endometriose, Stressbewältigung und Lach-Yoga. Buch: „Endometriose: Schmerzfrei durch eine optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress“



JÜRGEN KALWEIT

Dipl. Sozialpädagoge/Heilpraktiker (Psychotherapie), CLYT

Meditationspraxis seit 1979 (Zen-Meditation / Atem- und Achtsamkeitsmeditation)
Lach-Yoga-Lehrer seit 2007. Selbständig tätig mit den Schwerpunkten: Ausbilder für Entspannungspädagogik bei entspanntund kreativ, Lach-Yoga, Stressmanagement, Meditation, Körpertherapie und Einzeltherapie



SUSANNE KLAUS

Betriebswirtin, Yogalehrerin und CLYT

1. Lachyoga-Ausbildung 2004 beim Verband für LY-Therapeuten; 2005 Gründung der Stuttgarter-Lachschule. 2012 bei Dr. Kataria Ausbildung zur CLYT. Als Betriebswirtin war sie 10 Jahre in einem mittelständ. Unternehmen als Leiterin für die Bereiche Pers/ Finanz/Controlling tätig, bis sie sich 2011 im Bereich Lach-Yoga, Yoga und Finanzcoaching selbständig gemacht hat.

„Wenn Leute lachen, sind sie fähig zu denken.“

Dalai Lama



SUSAN KLINGLER

Körper- und Atemtherapeutin LIKA® animoVida®-Leiterin (Tanztherapie), CLYT

Übersetzerin für Dr. Kataria während seiner Trainings und beim Kongress. Hawaiianische Körperarbeit, Breuss-Massage, animoVida® Leiterin (Tanztherapie), Körper- und Atemtherapie, Bewegungspädagogik, Gymnastik und klassische Massage. Reisende, Yoga- und Sport treibende, laufend ihren Horizont erweiternde, Sinn suchende und -findende Impulsgeberin und Wegbegleiterin.



BRIGITTE KOTTWITZ

Künstlerin / Laughter Ambassador

Leitet seit 1999 den Lachclub in Frankfurt. Von den Kataris erhielt sie die Auszeichnung zum Laughter Ambassador. Seit 2007 erklingen Kirchtürme und ein Rathaus analog zur Uhrzeit mit Lachen. Die Klanginstallation „Lachen erlaubt“ ertönte bisher in Basel, Berlin, Frankfurt und Alsfeld.



CAROLYN KRÜGER

Künstlerin, Internet-Gestalterin, Laughter Ambassador

Kam mit Brigitte Kottwitz zum Lachen, betreibt die Internetseite www.Lachclub.info und ist Laughter Ambassador. Zahlreiche Filme und Kunstprojekte, meist gemeinsam mit Brigitte Kottwitz.



GUNDULA KRAUSE

Diplom Psychologin, CLYT

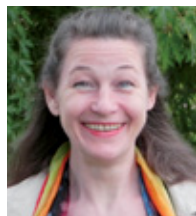
Verhaltens-/Musik-/Hypnotherapeutin in Roetgen bei Aachen. Sie leitet Lach-Yoga Gruppen und Workshops, die durch die Ressourcenarbeit bereichert werden. Eine ihrer Quellen der Freude ist Irish-Folk. Als Geigerin und Sängerin begeistert sie seit über 20 Jahren das Folk-Publikum. Tanzstücke und Balladen gehören zum Repertoire ihrer Band „Wintergreen Goblins“.



„Meine Philosophie ist Freundlichkeit.“

Dalai Lama

SILVIA RÖSSLER



Physio-Akupunkturtherapeutin, Tanz-Sozialtherapeutin, Tanz- und Theaterpädagogin, CLYT
Die Bielefelderin arbeitet in eigener Praxis als Physio-Akupunkturtherapeutin und lässt den Geist des Lachyogas immer mehr in ihre Arbeit einfließen. Seit vielen Jahren leitet sie eine Tanzgruppe, hat viel Freude am Singen und hat den Lachclub Ost in Bielefeld gegründet. Autorin von „Krankengymnastische Gruppenbehandlung-mit Pfiff“

BEATE SCHULZE BREMER



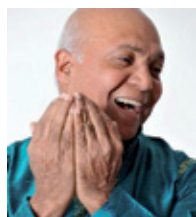
Dipl. Biologin, CLYT
Geb. 1963. Als „westfälische Lachtigall“ staune ich auch nach so vielen Jahren als zertifizierte Lachyoga Lehrerin und Ausbilderin (Lachschule Hof Miel) immer noch wieder, wie grandios Lachyoga funktioniert. Ich lache im Lachclub, in Firmen, sozialen Einrichtungen, Selbsthilfegruppen, Vereinen. Außerdem arbeite ich als zertifizierte Burnout-Lotsin und Seminarleiterin für Stressbewältigung.

HANS SIEGMANN



Logistik und Transportunternehmer, Yogalehrer, Clown
Der Bielefelder war über 30 Jahre erfolgreicher Unternehmer, bevor er sich der Entwicklung der eigenen Innenwelt mit Hilfe von Ausbildungen u.a. zum Yogalehrer und Clown sowie Familienstellen zuwandte. 2007 Ehrung durch den Bundespräsidenten Horst Köhler als Held des Volkes (mit roter Nase). Heute tätig als ehrenamtlicher Mentor und persönlicher Coach.

VIJAY SINGH



Dipl. Ing. ETH, Journalist BR, CLYT
Lachen habe ich in der Familie gelernt. Später während meines Studiums und als Manager in der Schweiz merkte ich, dass Lachen nicht selbstverständlich ist. Als Journalist begegnete ich Madan Kataria. Seitdem lache ich in Seminaren, Workshops oder an privaten Anlässen. Wenn meine Lachgene nicht spontan aktiv sind, nehme ich die Lachyoga-Technik zur Hilfe. Denn Lachen fördert mein Wohlbefinden.

ANNE SINTIC



Dipl.-Ing. Bauwesen, CLYT
Sie meistert spielend die „Mehrfach-Belastung“ aus Lach-Yoga, Irish-Folk-Musik, Familie und Beruf. In Aachen hält sie regelmäßig Lach-Yoga-Kurse, -Workshops und -Vorträge. Ihr besonderes Interesse gilt Gruppenspielen. Sie musiziert mit Gundula Krause zusammen in ihrer Band, den „Wintergreen Goblins“. Ihrer Stimme verhalf Lach-Yoga zu neuer Stärke.

KERSTIN SPOER



Dipl. Regionalwissenschaftlerin Lateinamerika, Master of Science Wine-Management, CLYL
Sie arbeitete als Export-Manager in einer Weinkellerei. Nach einem Salto Mortale wechselte sie in die Unternehmenskommunikation einer Privatbank. Nebenbei gelang ihr der Sprung in die Lachbranche. Sie leitet im Rahmen des Betriebssports in ihrer Arbeitsstätte einen eigenen Lachclub. Lachen und Schreiben kommen aus tiefstem Herzen von Kindheit an.

VERONIKA SPOGIS



Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin, CLYT
Für die in einer Verwaltung tätige Münsteranerin ist Lachyoga DIE Methode, um Stress abzubauen. Seit 2004 ist sie in der Leitung des Lachtreffs Münster. Seit 2006 hält sie Vorträge, Workshops, Seminare in Volkshochschulen, Initiativen, Selbsthilfegruppen, Schulen, Krankenhäusern und Unternehmen. Seit 2010 gibt sie CLYL gemäß der Dr. Kataria School of LY.

GÜNTER STIEWE



Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Klin. Hypnosetherapeut, CLYT
Er studierte zunächst Ethnologie, Geschichte und Psychologie; Schwerpunkt Schamanismus/Ethnopsychiatrie. Medizinstudium und Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Therap. Schwerpunkte: Hypno-/Akzeptanz- und Commitmenttherapie, Lachyoga. Er ist als Psychotherapeut niedergel., Leitung des Lachyoga-Zentrum Rhein-Mosel-Hunsrück in Kastellaun.



KONTAKTE

THOMAS RAHI TOPOLANEK



Unternehmensberater, Freischaffender Künstler, CLYT

Er liebt das Leben und das Leben liebt ihn. Bei einem CLYTT mit Dr. Kataria fand er sein Lachen aus ganzem Herzen wieder. Seitdem leitet er den Lachclub im Wienerwald in Österreich, war bei 3 Lachmeisterschaften (1x Co-Organisator in Wien 2011 und 2 Mal als aktiver Teilnehmer im Finale – Tschechien 2010 und Slovenien 2012). CD: „Laughter Yoga Anthem“

SABINE VOGEL



Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin, Nia-Tanzlehrerin, CLYT

Sie tanzt und lacht für ihr Leben gerne, CLYL seit 2005, CLYT seit 2012. Alle ihre Angebote zielen auf Lebensfreude. Lachyoga im Krankenhaus mit Schmerzpatienten, Tanzen und Lachen für Menschen mit Behinderung, Vorträge zur Heilkraft des Lachens, Lebensfreude-Seminare, Yoga- und Nia-Kurse. Sie koordiniert die Bildungsangebote für die Lebenshilfe in Cuxhaven.

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.

„Ich nehme dich in Zauberhaft,
schlag dich in meinen Bann,
das Lachen birgt die große Kraft,
der niemand entkommen kann.“

Kerstin Spoer

ALEX BANNES www.lachyoga-hamburg.net | www.herzcoach.de | alex.bannes@hamburg.de
 CORNELIA CUBASCH-KÖNIG www.cubasch.com | cornelia@cubasch.com
 PETER CUBASCH www.cubasch.com | peter@cubasch.com
 DAGOBERT DOMBROWSKY www.mit-lachen-zum-erfolg.de | info@mit-lachen-zum-erfolg.de
 GISELA DOMBROWSKY www.mit-lachen-zum-erfolg.de | info@mit-lachen-zum-erfolg.de
 DIETER FECHTEL www.lachyoga-soest.de | soester-lachschule@web.de
 INGE FINCK www.zeitfuerdichselbst.de | inge.finck@gmx.de
 GABRIELE FINK www.finkin.at | praxis@finkin.at
 STUART GOODMAN www.goodman-lachyoga.ch | info@goodman-learning.ch
 EGBERT GRIEBELING www.lachyoga-sonne.de | info@lachyoga-sonne.de
 JULIA HAGEMANN www.juliahagemann.de | www.kehlwerk.de | jhhag@gmx.de
 RENATE LENA HANNEMANN www.lachkurse.com
 SUSANNE HEIDEL www.lachyoga-lehrerin.de | lachyoga-bielefeld@web.de
 NICOLE VON HOERSCHELMANN www.nicolevonhoerschelmann.de | nvh@gmx.de
 JÜRGEN KALWEIT www.entspanntundkreativ.de | info@entspanntundkreativ.de
 SUSANNE KLAUS www.stuttgarter-lachschule.de | info@stuttgarter-lachschule.de
 SUSAN KLINGLER www.lomilomioase.ch | info@lomilomioase.ch
 BRIGITTE KOTTWITZ www.brigittekottwitz.de | www.lachclub-frankfurt.de | www.cabrikunst.de
 CAROLYN KRÜGER www.lachclub.info | www.cabrikunst.de | mail@lachclub.info
 GUNDULA KRAUSE www.lachen-in-aachen.de | gundi.krause@yahoo.de
 SIMONA KREBS www.osreci.se | imona.krebs@nova-nega.si
 GABRIELA LEPPERT-REMMELE www.yogilachen.de | info@yogilachen.de
 UTE LIEBHARD www.lachtrainer.de | u.liebhard@lachtrainer.de
 ANGELA MECKING www.lachen-verbindet.de | info@lachen-verbindet.de
 GABRIELA NORMANN www.gabriela-normann.de | info@gabriela-normann.de
 KARLA PENSE www.lach-dich-stark.de | karla.pense@gmx.net
 JANA RITZEN www.janaritzen.de | mail@janaritzen.de
 MARGOT MAHALAKSHMI REGELE www.lachyoga.it | vedahaas@hotmail.com
 SILVIA RÖSSLER www.sites.google.com/site/lebedeinlachen | silvia.roessler@arcor.de
 BEATE SCHULZE BREMER www.lachlehrerin.de | info@lachlehrerin.de
 HANS SIEGMANN [Hans.Siegmann@web.de](http://www.Hans.Siegmann@web.de)
 VIJAY SING www.lachyoga.ch | vk@singh.ch
 ANNE SINTIC www.lachen-in-aachen.de | anne.sintic@online.de
 KERSTIN SPOER kerstin.spoer@gmx.de
 VERONIKA SPOGIS www.lachtrainerin.de | info@lachtrainerin.de
 GÜNTER STIEWE www.stiewe-psychotherapie.de | www.lachen-macht-laune.de
 THOMAS RAHI TOPOLANEK www.lachyogahaha.at | topoworld@aon.at
 SABINE VOGEL www.vogel-frei.de | sabine.vogel@vogel-frei.de

„Peace begins with a smile.“

Mutter Teresa

IMPRESSUM

Veranstalterin + Kontakt

Gabriela Leppelt-Rommel, Lachyoga-Meisterin und Hatha-Yoga-Lehrerin, Leiterin des Lachyoga Institutes und des Lachclubs-Rahlstedt, Sprecherin des Deutschen Verbandes der Lachyoga-Therapeuten e.V., Mitglied bei HumorCare e.V., Produzentin der Schulungs-DVD „Lachyoga – die gesündeste Infektion aller Zeiten“. Sie hat es sich zum Ziel gesetzt, das öffentliche Interesse für den großen gesundheitlichen Nutzen des Yugalachens zu fördern.

www.yogilachen.de | T. 040 / 648 923 91 | info@yogilachen.de

LACHYOGA
INSTITUT

Veranstaltungsort

YOGA-VIDYA E.V. | HAUS SHANTI

Wällenweg 42 | 32805 Horn-Bad Meinberg

www.yoga-vidya.de | www.seminarhaus-shanti.de

info@yoga-vidya.de | Telefon +49 (0) 5234 / 87-0

Kosten

siehe S. 46

Sponsoren

wueins concept

www.wueins.de

Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.

www.hoho-haha.de

Yogapad

www.yogapad.de

Bitte frühzeitig anmelden.



INFOS

Die Rezeption im Haus Shanti ist am Freitag, dem 22.03.2013 von 09.00 – 18.30 Uhr geöffnet. Danach ist die Rezeption im Hauptgebäude (Pyramide) bis 22.00 Uhr geöffnet. Am Sonntag, dem 24.03. ist sie ab 11.30 Uhr geöffnet.

Alle Mahlzeiten werden im Hauptgebäude (Pyramide, ca. 300 m zu Fuß) eingenommen. Essenszeiten während des Kongresses: Frühstück 08.10 – 9.00 Uhr, Brunch 11.00 – 12.15 Uhr, Abendessen 17.30 – 19.15 Uhr. Bitte achten Sie darauf, Ihren Magen unmittelbar vor Workshops nicht zu belasten. Gönnen Sie sich nach dem Essen etwas Zeit zum Verdauen und nehmen Sie sich auch die Freiheit, das Frühstück evtl. auszusparen.

Preise

Für Unterkunft / Verpflegung / Kongress-Gebühr / Trainings

Kongress-Pauschalpreise inkl. 2x Übernachtung/Essen (Fr – So): MZ 250,00 €, DZ 265,00 €, EZ 293,00 €

(Verpflegung beginnt mit dem Abendessen und endet mit dem Mittagessen)

Seminar „How to work smart not hard through spirituality“ mit Dr. Kataria (am 21.03.) 150 €

5-tägiges zertifiziertes Lachyoga-Lehrer-Training bei Dr. Kataria (16.03. – 20.03.) 950 € / Wiederholer 350 €

Zertifiziertes Lachyoga-Leiter-Training (21.03. – 24.03.) mit Gabriela Leppelt-Rommel und Veronika Spogis: 400 €

Whole-in-one-Paket I (zertifiziertes Lachyoga-Lehrer-Training, Seminar „How to work smart...“ und Kongress) 1150,00 €

Whole-in-one-Paket II (zertifiziertes Lachyoga-Lehrer-Training und Seminar „How to work smart...“) 1050,00 €

Zimmerpreise (Pro Person inkl. Frühstück)

Mo – Do: MZ 30,00 €, DZ 37,50 €, EZ 51,50 €; Fr/Sa, Sa/So plus 5,00 € Wochenendpauschale

Ort und Unterkunft

YOGA-VIDYA E.V. | HAUS SHANTI

Yogaweg 7 (ehemals Wällenweg 42) | 32805 Horn-Bad Meinberg

www.yoga-vidya.de | www.seminarhaus-shanti.de

info@yoga-vidya.de | Telefon +49 (0) 5234 / 87-0

Die Preise gelten pro Person und enthalten von Fr – So eine Wochenendpauschale von 5,00 € pro Tag. Bettwäsche/ Handtuch bitte selber mitbringen. Können auch vor Ort ausgeliehen werden (Bettwäsche 5,00 €, Handtuch 1,00 €).

Rückerstattung/Stornobedingungen: Bitte frühzeitig anmelden und Beleg mitbringen. Rücktritt und Rückzahlung bis 4

Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenlos. Bei Rücktritt 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn 50,00 € Stornogebühr.

Rücktritt bei weniger als 2 Wochen, aber mehr als einer Woche bis Seminarbeginn: 50% Stornogebühr auf die

Buchungssumme. Bei Rücktritt innerhalb 1 Woche bis Seminarbeginn 75% Stornogebühr auf die Buchungssumme. Bei

Nichtanreise sowie vorzeitiger Abreise 60% auf die Buchungssumme. Alle Preise inkl. 19% MwSt.

Bitte daran denken, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Kongress-Beginn und Ende um 14 Uhr

ANMELDUNG

ANMELDEFORMULAR

Per Post an: G. Leppelt-Rommel, Lachyoga Institut, Haffkruger Weg 18, 22143 Hamburg

Bitte nicht an Yoga-Vidya!

Herr Frau Name: _____ Vorname: _____

Straße, Nr.: _____ Plz./Ort: _____

Land: _____ Telefon: _____

Mobil: _____ E-Mail: _____

Ich wünsche Unterbringung (inkl. Essen) bei Yoga-Vidya im: Einzelzimmer Doppelzimmer Mehrbettzimmer

Doppelzimmer zusammen mit: _____

Kongressteilnahme ohne Übernachtung (nur mit Verpflegung)

Ich möchte am Seminar „How to work smart not hard through spirituality“ teilnehmen.

Ich möchte am Lachyoga-Lehrer-Training bei Dr. Kataria teilnehmen.

Ich möchte am Lachyoga-Leiter-Training mit Gabriela Leppelt-Rommel und Veronika Spogis teilnehmen.

Ich bin länger da, und zwar vom _____ bis _____.

Bitte hier unterschreiben

Ort, Datum, Unterschrift _____

Per Post an:

Gabriela Leppelt-Rommel

Lachyoga-Institut

Haffkruger Weg 18

22143 Hamburg, Deutschland

Rückfragen oder Sonderwünsche?

Telefon +49 (0) 40 / 648 923 91 | Mobil +49 (0) 173 / 925 37 68

info@yogilachen.de | www.yogilachen.de



www.yogilachen.de | T. 040 / 648 923 91 | info@yogilachen.de



In Kooperation mit:



hoho-haha
Verband der deutschen
Lach-Yoga-Therapeuten

yogapadde
yoga.online.community