

# ERSTER DEUTSCHER LACHYOGA-KONGRESS - LEBEN. LIEBEN. LACHEN.

Im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg  
30. April bis 2. Mai 2010

Der wohl heiterste Weg ins Nirvana erobert immer mehr Herzen und Kehlen, und nun sind alle eingeladen, ihr Zwerchfell zu schütteln und über die Entwicklung des Hasya Yogas zu staunen: Am ersten Mai-Wochenende weht in Bad Meinberg die bunte und in tausend Lachfältchen flatternde Fahne des Ersten Lachyoga-Kongresses in Deutschland.

Über dreißig interessante, witzige und bereichernde Vorträge und Workshops stehen auf dem Programm. Der Weltlachtage am 2. Mai wird mit Musik und Tanz – wenn möglich unter freiem Himmel – gefeiert. An dem Tag werden auch neue Übungen gezeigt und die ehrenamtlich geleiteten Lachclubs in Deutschland, Österreich und der Schweiz vorgestellt.

Schon Kinder wissen: „Lachen ist die beste Medizin“, und Lachologen verordnen eine tägliche Mindestdosis von fünfzehn Minuten, denn die wonnigen Zwerchfellschauer sorgen für ein fröhliches Gemüt, ein entspanntes Miteinander und Sauerstoff-gesättigte Zellen. Lachen vertreibt auch die Frühjahrsmüdigkeit und kuriert zahlreiche Gebrechen. „Vielleicht ist das Lachen eine der größten Erfindungen Gottes!“, hat Ephraim Kishon einmal gesagt.

Aber worüber sollen wir bloß lachen? Manchmal machen sich die Gründe dafür so rar, dass man das Lachen unter Artenschutz stellen müsste. Oder abhängig machen von einem schlechten Witz oder dem Spott über einen Mitmenschen. Doch dazu ist das Lachen viel zu wertvoll.

1995 fand der Inder Dr. Madan Kataria einen genialen Ausweg aus dem Dilemma: das Lachen ohne Grund. Schließlich ist der Lach-Reflex in unserem ältesten Hirnareal verankert, und durch die vergnüglichen Spiele und Übungen des Hasya Yoga lässt er sich leicht herauskitzeln. Übungen, die jeder sofort mitmachen kann. Kein Wunder, dass sich die von Dr. Kataria gegründete Lachyoga-Bewegung bald um den ganzen Globus verbreitete.

Unter dem Motto: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen!“ trifft man sich hierzulande meist in so genannten Lachclubs, aber auch an vielen anderen Orten. Tatsächlich hält der Lachyoga inzwischen fast überall Einzug, zum Beispiel in Pädagogik und Gesundheitsberatung, Therapie und Altenpflege, Kunst und Musik, Sport und Business, Coaching, Kommunikation und Stressmanagement, ja sogar in Philosophie und Religion.

Die wenigsten Menschen wissen, wie universal Lachyoga heutzutage eingesetzt wird. Das muss anders werden, dachte Gabriela Leppelt-Rommel, die Gründerin der Lachyoga Schule Hamburg, und organisierte mit viel Elan und ehrenamtlichem Engagement den Kongress, auf dem das ganze Spektrum des Lachyoga vorgestellt werden soll.

## Vorträge: Lachen in unserer Gesellschaft

Hochkarätige und mit Humor gewürzte Vorträge behandeln das Lachen in den verschiedensten Bereichen des öffentlichen Lebens wie Spiritualität, Wirtschaft und Gesundheit.

Die Bildenden Künstlerinnen **Brigitte Kottwitz** und **Carolyn Krüger** zählen zu den ersten Lach-Bewegten in Deutschland und haben vergnügliche Geschichten und selten gezeigtes Filmmaterial mit Dr. Kataria in der Humorkirche im Gepäck.

Über Humor und Yoga referiert auf seine kurzweilige Art der Gründer und Leiter von Yoga Vidya, **Volker Sukadev Bretz**. Der Religionswissenschaftler und Autor des Buches „Lachende Propheten“ **Harald-Alexander Korp** hält Vorträge über Witz und Humor in den Weltreligionen und fragt sich: „Wenn schon sterben, dann sich wenigstens tollachen?“

Auch in der Welt des Business ist Lachyoga schon zu Hause: Gesundheits-Coach **Gisela Dombrowsky**, die auch einen Lach-Workshop für Eltern mit Kindern anbietet, spricht über unternehmerischen Erfolg durch eine Kultur des Lachens, und die Kommunikationsberaterin **Angela Mecking** gibt ihre langjährigen Erfahrungen zum Thema Public Relations mit Lachyoga weiter. Hier geht es unter anderem auch um Kostenreduktion, Interviews und Pressemitteilungen.

Mehrere Vorträge behandeln Sozial- und Gesundheitsthemen. Zum Beispiel spricht die Dipl. Sozialpädagogin **Anne Küster-Lesem** über das Lachen in der sozialen Arbeit, vor allem mit Senioren. Die Präventologin **Jutta Neubauer-Kiefer** und **Arnhilde Kiefer** stellen die dazu passenden Übungen vor. Ein Highlight aus der alternativen Medizin setzt der Autor und wissenschaftliche Mitarbeiter **Alexander Popp**. Passend zum Thema wird er auf dem Kongress nachmessen, ob und wie sich die Kohärenz der Biophotonen durch Lachyoga verändert.

Besondere Aufmerksamkeit, so die Kongress-Initiatorin, verdient der Vortrag der Fachärzte **Dr. Anja Bilsing** und **Günter Stiewe** über die Behandlung des M. Parkinson durch Lachyoga, weil Lachyoga im klinischen Bereich noch Neuland ist, dort aber besonders viel Gutes bewirken kann. Bestätigen kann das auch **Dr. Wilhelm Kümpel**, der in der Eltern-Kind-Klinik auf Langeoog mit Lachyoga gute Therapieerfolge erzielt, zum Beispiel bei Burn-Out und Depressionen.

## Workshops:

### Lachen und was sonst noch schön ist im Leben

Zahlreiche Workshops verbinden das Lachen mit verwandten „Disziplinen“, zum Beispiel Meditation und Entspannung, Naturerleben, Kunst und Persönlichkeitsentwicklung.

So erklärt **Karin Burschik**, Yogalehrerin und Autorin des Buches „Yoga – ein Weg zum Glücklich-Sein“, den Zusammenhang von Mantra-Bananen und Lachyoga und lädt ein zu herzerweckenden Yoga-Meditationen. Ebenfalls um Meditation, aber auch um Lachyoga und Entspannung, geht es im Workshop von Dipl. Sozialpädagoge **Jürgen Kalweit**, und der Entspannungsleiter **Hans-Jörg Angele** zeigt, – basierend auf langjähriger Erfahrung – wie Lachyoga und Entspannungstechniken die Selbstheilungskräfte fördern.

Der Naturliebhaber und Qi-Gong Lehrer **Gerhard Poppe** lädt zu einer Lach-Qi-Gong-Wanderung ein. Auch das Thema „Frühlingserlachen“ von **Bärbel Hinz-Käfer** passt perfekt in die Jahreszeit. Um Kunst geht es bei der Kunsttherapeutin **Ute Lorenz**: Die Leiterin der Malwerkstatt „ARTIUM“ setzt gekonnte Lach-Tupfer vor die Malphase, die nicht selten das persönliche Krafttier zum Thema hat.

Die Kommunikationsberaterin **Angela Mecking** verbindet in ihrem Workshop Persönlichkeitstraining mit Lachyoga, was zu mehr Gelassenheit führt und dabei hilft, Ziele zu formulieren und Projekte umzusetzen. Auch der Workshop

von **Lena Hannemann** zielt auf die psychische Reifung: Die erfahrene Ergotherapeutin nimmt die Teilnehmer/innen auf liebevoll-verspielte Weise mit auf eine Entdeckungstour zu ihrem inneren Kind, denn sie weiß: „Es nie zu spät für eine glückliche Kindheit.“

#### **Lachyoga-Workshops: Lachen bis zum Abwinken**

Selbstverständlich wird auf dem Lachyoga-Kongress auch gelachyogelt, angeleitet von kompetenten, erfahrenen und kreativen Lachyoga-Leiterinnen und Leitern.

So führt die Diplom Sozialpädagogin **Susanne Heidel** in ihrem Workshop „Schnupperlachen“ auf vergnügliche Weise in das Lachyoga nach Dr. Madan Kataria ein. In dem Workshop „Lachwellen durchdringen den inneren und äußeren Raum“ erfährt man, angeleitet durch Yogalehrerin **Ane Königsbäum**, dass alles Schwingung ist, auch Lachen, Summen, Brummen und Tönen.

**Marion Madhavi Fritscher**, die Ausbilderin für Lachyoga-Übungsleiter bei Yoga Vidya, verbindet auf authentische und zugleich behutsame Weise Tanz und Spiel mit dem Lachyoga. Sie empfiehlt: „Lerne zu lachen und zu tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen.“

Das finden auch Dipl. Biologin **Beate Schulze Bremer** und Dipl. Sozialpädagogin **Sylvia Malinka**. Sie erleichtern den Zugang zum Lachyoga durch fantasie- und freudvolle Übungen, durch Tanzen, Singen und Spielen. Und wie bei unseren österreichischen Nachbarn durch Lachen therapiert wird, zeigen die Dipl. Sucht-, Lebens- und Sozialberaterin **Roswitha Cahak** und ihre Kollegin **Ute Hohlfeld**. Dös is koa Schmääh!

#### **Organisatorisches**

Wer nun glaubt, er könne sich ein dermaßen reichhaltiges Programm mit so vielen Top-Referent/innen nicht leisten, sei beruhigt: Die Kongress-Gebühren betragen nur 120,- €. Es können auch einzelne Tage gebucht werden: Samstag 60 € und Freitag oder Sonntag je 40,- €.

Eine Übernachtung incl. vollwertigem vegetarischem Essen im Seminarhaus kostet: 31,- € Mehrbettzimmer, 38,50 € Doppelzimmer, 52,50 € Einzelzimmer, 26,50 € Schlafsaal/Wohnmobil/Zelt.

Wer mit dem Zug anreist, kann sich am Bahnhof Horn-Bad Meinberg abholen lassen. Der Kongressbesuch lässt sich auch gut mit einigen Tagen Yoga-Ferien im Hause Yoga Vidya verbinden.

#### **Kontakt**

**GABRIELA LEPELT-REMMEL**

Haffkruger Weg 18  
22143 Hamburg, Deutschland

Fon 040.64892391 | Mobil 0173.9253768  
info@yogilachen.de | www.yogilachen.de