

### 3. Deutscher LACHYOGA-KONGRESS

#### Der Zauber des Lachens

Vom 22. – 24.03.2013 in Horn Bad Meinberg

**„Ich nehme Dich in Zauber-Haft,  
schlag dich in meinen Bann,  
das Lachen birgt die große Kraft,  
der niemand entkommen kann.“  
von Kerstin Spoer**

Liebe Leserin, lieber Leser,

#### Wenn schallendes Gelächter erklingt...

wer kann da widerstehen? Blitzartig wendet sich die Aufmerksamkeit dorthin und ein Lächeln huscht über das Gesicht. „Komm und lach mit!“ hallt's herüber. Ein süßer Lockruf bemächtigt sich unserer Sinne. Wohlmöglich zupfen uns gleich mehrere Faune am Ärmel und stupsen uns in die Nähe von freundlich gesonnenen Artgenossen und wir taumeln dorthin. Warum ist das so? Eine naheliegende Antwort gibt uns die Evolution. Wir brauchen die anderen – zum Schutz, zum Leben, zur Fortpflanzung, zum glücklich sein.

Das Lachen ist sehr gut erforscht, doch ist es letztlich nicht ganz erklärbar. Es entzieht sich kichernd der völligen Transparenz. Es ist wie ein Waldgeist, der seine Späße treibt, um gleich wieder zu entschwinden. Er ist nicht greifbar. Das Lachen ist so einzigartig wie ein Individuum, wie die Schöpfung selbst. Keines ist wie das andere. In ihm wohnt ein rätselhafter Zauber. Das närrische Gewieher bedarf keines gesprochenen Wortes, um Herzen zu berühren oder auch Seelen zu verletzen.

Warmes, aus dem Bauch kommendes Lachen kann enorme Heilkräfte entfalten, indem es eine Vielzahl physiologischer Prozesse aktiviert bis hin zum Stressabbau, zur Ankerbildung des Immunsystems, zur Stärkung positiver neuronaler Vernetzungen, zur Freisetzung von Endorphinen und zur Bereitstellung von Gen-Informationen. Es kann von Null auf Jetzt befreien, uns jubeln lassen, motivieren, Mut machen, Wut verrauchen lassen, versöhnen und auf die Blase drücken.

Eine tägliche Dosis von 15 Minuten ... Gelächter verordnet ein Arzt aus Indien, Dr. Madan Kataria, der im März 1995 mit einer Gruppe von 5 Leuten in einem Park in Mumbai begann, sich bei Sonnenaufgang zum Lachen zu treffen. Das war sein Rezept gegen schädlichen Stress, wie er ihn bei sich und vielen seiner Patienten diagnostizierte. Was damals begann, ist heute zu einer LACHYOGA-Bewegung angewachsen, der über 6000 non-Profit LACHCLUBS in 60 Ländern angehören.

## Lachen weckt Spiellust und Kreativität

Dr. Kataria und seine Frau Madhuri machten aus dem Lachen eine Art Fitness-Übung und kombinierten diese mit rhythmischem Klatschen, Tanzen, Chanten, Atem- und Dehnungsübungen des Hatha-Yogas und spielerischen Elementen. Heute gibt es eine große Menge solcher LACHYOGA-Übungen. Sie tragen allesamt Namen wie z.B. das Stretch-, Handy- oder Gorilla-Lachen.

Spiellust und Kreativität sind essenzielle Merkmale des LACHYOGAS, das der wissenschaftlichen Empfehlung folgt, täglich mindestens 10 – 20 Minuten, aus dem Bauch heraus, laut zu lachen. Durch den Augenkontakt und das Hören des Gelächters der anderen, geht das zunächst initiierte Lachen früher oder später in spontanes Lachen über. Es gilt als wissenschaftliche Tatsache, dass rein körperlich ausgedrückte (gespielte) Emotionen, hier das grundlose Lachen, zu denselben Effekten führt, wie oben beschrieben.

## Die dämonische Seite des Lachens

„Schadenfreude ist die schönste Freude“ so drückt es der Volksmund aus und meint damit das Lachen aus Erleichterung darüber, dass einem selbst das Missgeschick eines anderen nicht widerfahren ist. Es handelt sich hierbei um einen harmlosen Reflex, der nicht darauf abzielt, den anderen herabzusetzen. Im krasen Gegensatz dazu steht das gesteuerte Lachen auf Kosten anderer, das in den Massenmedien weltweit verbreitet ist.

Ganze TV-Sendungen leben davon und erheben diese aggressive Spielart des Lachens der Einschaltquoten wegen zum Kult. Es gehört in gewissen TV-Formaten schon zur Normalität, wenn ein ganzes Publikum wie die Hyänen über einen Kandidaten herfällt. Die Hemmschwelle für solch unreflektiertes, verletzendes Verhalten, sinkt beim jungen Publikum

stetig. Sind wir wieder im tiefsten Mittelalter angekommen, als es noch den Pranger gab?

## Pfad der Freundlichkeit

LACHYOGA beschreitet einen völlig anderen Weg. Es bedarf keines Objektes, über das gelacht wird. Frau oder Mann lacht bewusst um der ganzheitlichen Gesundheit willen. Aus dieser Art zu lachen, entwickelt sich ein feinerer, herzlicher Sinn für Humor. Jemanden auszulachen, verbietet sich von selbst. Unsere Welt dreht sich wahnsinnig schnell, sie ist voller Hetze, Nervosität und Lärm. Noch nie gab es so viel Stress, Druck, Ängste, Konflikte und schwere Erschöpfung.

Wir sind dabei, das Lachen zu verlernen, obwohl wir mit „Gute Laune“-Programmen im Radio und TV dauerberieselt werden. Die Gründe, warum wir lachen, werden immer rarer. Hand auf's Herz: Wann haben sie das letzte Mal so richtig herzlich gelacht? Wir vermissen das kostbarste Lachen, das aus einem unbeschwerten, glücklichem Herzen von allein kommt.

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du dir wünschst für diese Welt“, hat der große Mahatma Gandhi einst gesagt. Das in LACHYOGA-Kreisen berühmte Zitat von Dr. Kataria „Wenn du lachst, änderst du dich, wenn du dich änderst, ändert sich die ganze Welt um dich herum“ ermuntert genau dazu, nämlich Gandhis Botschaft auf lachende Weise in die Tat umzusetzen.

Lachen für eine friedlichere Welt? Schwer vorstellbar und doch ist Fact, dass zahllose LACHYOGIS und –YOGINIS von positiven Veränderungen in ihrem Leben berichten. Schon die erste Begegnung mit LACHYOGA führt bei vielen zu einer Befreiung. Ängste und Sorgen verlieren an Bedeutung. Nach und nach weichen sie einer optimistischen, lebensfrohen, von Dankbarkeit geprägten Grundstimmung.

Diese überträgt sich auf ihre Familien, Freunde, Kollegen und das weitere soziale Umfeld.

### Lachende Engel

In LACHCLUBS schwingt ein einzigartiger Spirit das Zepter. Es sind dies nicht nur Schulen für's Zwerchfell sondern auch der Herzensbildung, Schulen für ein gelingendes Leben. Sie zeichnen sich durch Freundlichkeit, Mitgefühl, Achtsamkeit und Hilfsbereitschaft aus. LACHYOGA Praktizierende berichten regelmäßig davon, dass sie intensive Momente des Glücks, des Friedens und der Harmonie erfahren, in denen sie zu sich selbst finden und ihre natürliche Spiritualität entdecken.

Durch die LACHYOGA-Bewegung sind auf der ganzen Welt lachende Engel am Werk. Sie beschreiten einen Pfad, dessen Pflastersteine mit Smileys bemalt sind. Sie spannen ein weites Social Laughter Network, das Menschen Face-to-Face zusammenbringt, von Dorf zu Dorf, von Stadt zu Stadt, von Land zu Land, von Kontinent zu Kontinent.

„Wenn du wütend bist, dann kannst du deine Wut unterdrücken und dir selbst damit schaden, oder du kannst deine Wut an einer anderen Person auslassen. Aber es gibt eine bessere Möglichkeit, mit deiner Wut und anderen negativen Emotionen umzugehen. Du kannst lachen, damit schadest du niemanden.“ Mit diesem Gedanken des „Giggling Guru“, wie ihn die Medien nennen, beschreibt er vielleicht den Kern seiner Friedensmission:

### Die Transformation von zerstörerischen Emotionen.

#### Der Zauber des Lachens...

Wirkt im Kleinen wie im Großen und ist universell. Er öffnet Herzen und verbindet. Er ist ein Segen in der Eltern-Kind-Beziehung. Er kann der Anfang zu einem neuen Leben sein, aus Feinden Freunde machen, helfen, schwere

Krisen und Krankheiten zu überwinden, die Selbstachtung stärken und Mut machen, den Weg bereiten für Vergebung, unbändige Lebensfreude hervorrufen, glücklich und frei machen.

Wie wertvoll ist es da, den Zauber des Lachens zu unserem Wohlergehen zu bewahren und zu kultivieren. Es ist eine Heilpflanze von höchster Güte. Ihr Samen gehört in die Welt hinaus, großzügig und unbefangen verstreut in alle Himmelsrichtungen. Egal ob eine leichte Brise oder ein Sturm ihn weitertragen, er wird irgendwo Wurzeln schlagen, blühen und Früchte tragen. Er wird das Leben von Menschen verändern und dazu beitragen, sie ihrem Glück näher zu bringen.

### Warum einen Lachyoga-Kongress?

Der 3. Deutsche LACHYOGA-Kongress wirft besten Dünger auf das Kraut, damit die Öffentlichkeit erfährt, welche Zauberkraft LACHYOGA hat. Das ganze breite Spektrum an Einsatzmöglichkeiten nicht nur in LACHCLUBS sondern auch in Therapie, Pädagogik, Business, Gesundheitsvorsorge, Stressmanagement, Selbsthilfegruppen, Altenpflege, Kommunikation, Coaching sowie Sport, Musik, Tanz, Kunst, Philosophie und Spiritualität wird vorgestellt. 15 Jahre LACHYOGA haben ein dickes Buch voller märchenhafter Geschichten geschrieben. Stories von Menschen, die einen zu Tränen rühren, inspirieren und natürlich auch die Lachmuskeln fordern.

**Über 30, teils hochkarätige, sehr erfahrene und engagierte Referent(inn)en, allesamt Humor-, Yoga- und LACHYOGA-Expert(inn)en**, geben Workshops und halten Vorträge mit hohem Praxisbezug. So wird der Autor von über 60 Büchern, Karikaturist und Pfarrer, **Werner Tiki Küstenmacher**, weltbekannt durch „simplify your life“, das in 40 Sprachen übersetzt und über 4 Millionen mal verkauft wurde, am Eröffnungstag über „Gott 9.0“, einen neuen Weg in Richtung Klarheit,

Glück und individueller Kreativität, sprechen. Die Erfinder von LACHYOGA, das Ehepaar **Madhuri und Dr. Madan Kataria**, hauchen mit ihrem Kommen dem Kongress den Spirit ein, den LACHYOGA auf der ganzen Welt so unverwechselbar macht.

### Weiterbildung vor/beim Kongress

Wieder bietet sich allen Interessierten die fabelhafte Chance, beim Meister persönlich eine Lachyoga-Lehrer-Ausbildung vom 16. bis 20. März mitzumachen oder erstmals überhaupt in Europa, an einem eintägigen Seminar am 21. März mit dem Titel „How to work smart not hard through spirituality“ teilzunehmen. Dr. Kataria verrät uns sein Ge-

heimnis, wie Arbeiten nicht zu Frust und Erschöpfung führt sondern Energie und Erfüllung bringt. Diejenigen, denen Basis-Wissen über LACHYOGA für's erste genügt, können eine Lachyoga-Leiter-Ausbildung vom 21. bis 24. März bei Gabriela Leppelt-Remmel und Veronika Spogis flankierend zum Kongress mitmachen.

Ob singend, spielend, tanzend oder lachend, oder alles auf einmal, das farbige Programm an diesem Wochenende verheißt schon jetzt überbordende Heiterkeit, wobei Tiefgang und Humor wieder Arm in Arm schreiten werden und den Lach-Gipfel erklimmen, weil am Schluß das Lachen die beste Wahl ist ;-)

### HO HO hahaha

*Eure Gabriela*

## WEITERE DETAILS

### ALLE Fragen und Anmeldungen an:

#### Gabriela Leppelt-Remmel

Lachyoga-Institut, Haffkruger Weg 18, 22143 Hamburg, Deutschland  
Telefon +49 (0) 40 / 648 923 91 | Mobil +49 (0) 173 / 925 37 68  
info@yogilachen.de | www.yogilachen.de

### Ort und Unterkunft

Yoga-Vidya e.V.

Haus Shanti

Yogaweg 7 (früher Wällenweg 42), 32805 Horn-Bad Meinberg, Deutschland

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

Tel: 0049 (0) 5234 / 87-0

### Preise

Für Unterkunft / Verpflegung / Kongress-Gebühr / Trainings

### Kongress-Gebühr 180 € (inkl. 19% USt)

#### Supergünstiger Pauschalpreis für den Kongress

inkl. Übernachtung/Vollpension im Mehrbettzimmer von Fr-So: **nur 250 € (inkl. 19% USt)**  
im Doppelzimmer 265 €, im Einzelzimmer 293 €

**Zertifiziertes Lachyoga-Lehrer-Training, das ORIGINAL (16. - 20.03.2013)**

bei Dr. Kataria 950 € / Wiederholer 350 € (inkl. 19% USt) - ohne Übernachtungskosten  
(Bildungsprämie und Bildungsschecks werden angenommen)

**Persönlichkeitsentwicklungs-Seminar "How to work smart not hard through spirituality"  
(21.03.2013)**

bei Dr. Kataria 150 € (inkl. 19% USt), ohne Übernachtungskosten, aus organisatorischen  
Gründen nur mit dem Kongress zusammen buchbar

**Zertifiziertes Lachyoga-Leiter-Training unter Beteiligung von Dr. Kataria (21. - 24.03.2013)**

bei Gabriela Leppelt-Remmel und Veronika Spogis 400 € (inkl. 19% USt) - ohne Übernachtungskosten

Die Gebühr enthält das Leiter-Training, das Seminar "How to work smart.." bei Dr. Kataria  
und die Kongressgebühr

(Bildungsprämie und Bildungsscheck werden angenommen)

**Zimmerpreise**

Pro Person incl. Frühstück, Mittagessen, Abendessen, exzellente vegetarische Küche, Tees  
und Ayurveda Wasser aus eigenem Brunnen. Die Verpflegung beginnt mit dem Abendessen  
und endet mit dem Mittagessen.

**Einzelzimmer** 51,50 €

**Doppelzimmer** 37,50 €

**Mehrbettzimmer** 30,00 €

Am Wochenende 5 € mehr pro Tag

Bettzeug und Handtücher können mitgebracht oder ausgeliehen werden (Leihgebühr 6 €)

Vorheriges Bett beziehen lassen kostet zuzüglich 7,10 €.

Für Übernachtungen vor dem 16.03.2013 und nach dem 24.03.2013 gelten die etwas höheren Individualpreise von Yoga-Vidya.