

## Corona-Konzept

Stand: März 2021

während einer Lachyoga-Lehrer:innen-Ausbildung vom 27.06. – 01.07.2021 und einem Studium Generale LYU vom 02. – 04.07.2021.

Ort: Seminarhaus Shanti, 32805 Horn-Bad Meinberg, Yogaweg 1

Veranstalterin: Sandra Mandl | [kontakt@lyud.de](mailto:kontakt@lyud.de) | +49 (0) 157 850 25 23



**ACHTSAM LACHEN LERNEN**

**02.07. – 04.07.2021**  
Ort: Seminarhaus Shanti, Horn-Bad Meinberg

*Das „Pinguin-Lachen“ ist eine der beliebtesten Lachyoga-Übungen. Viele weitere erwarten dich beim Studium Generale LYU©. Schöpfe aus dem wahrscheinlich heitersten Lernangebot der Welt.*

**Werde Lachyoga Assistent nach Dr. Kataria!**  
[www.lyud.de](http://www.lyud.de)

**LACHYOGA UNIVERSITY DEUTSCHLAND**

**STUDIUM GENERALE LYU**

### Lach-Pinguine auf Abstand

Uns wieder von Angesicht zu Angesicht anschauen können, Herzensverbundenheit spüren trotz Social Distancing, tiefe Entspannung genießen, beflügelt den Horizont erweitern, gemeinsam glücklich wachsen. Das können wir alles erleben. Und wir werden es so sicher wie irgend möglich gestalten, Hygiene- und Sicherheitsbestimmungen, sowie die Empfehlungen einhalten und vor allem achtsam miteinander sein. Wir möchten es mit euch wagen und ein Vorbild geben für unsere Lachyoga-Gemeinschaft.

### Wie sorgen wir dafür, dass sich alle sicher und wohlfühlen können?

Das Seminarhaus Shanti / Yoga-Vidya hat ein umfangreiches Hygiene-/Sicherheitskonzept erarbeitet, auf das wir vertrauen und das wir natürlich befolgen werden. Bitte hier auf dem Laufenden halten: <https://www.yoga-vidya.de/service/corona-aktuell>

Wir beachten die AHAL-Regeln und passen unser eigenes Lachyoga-Corona-Konzept den Gegebenheiten und aktuellen Anforderungen an. Wir legen allen nahe, die Corona-App zu nutzen. Sie ist mit nur wenigen Klicks auf dem Handy eingerichtet. Sollte bis dahin ein alltagstauglicher Corona-Schnelltest verfügbar sein, der das Ergebnis ohne Labor anzeigt, wie zum Beispiel beim Diabetes-Test oder Schwangerschaftstest, werden wir diesen beim Einchecken jedem geben. Für jeden Tag einen

Teilnehmer:innen, die aus einem Risiko-Gebiet anreisen, müssen einen negativen Corona-(PCR)-Test vorlegen, der nicht älter als 48 Stunden ist. Bitte hier über die aktuellen Einreisebestimmungen nach NRW auf dem Laufenden halten:

<https://www.land.nrw/de/wichtige-fragen-und-antworten-zum-corona-virus#70088aff>

## Abstand

Wir haben für das Studium Generale LYU den größten Raum mit 520 qm gemietet (Tripura). Für die Lachyoga-Lehrer:innen-Ausbildung haben wir einen 280 qm großen Raum reserviert (Ananda). Die Teilnehmer:innenzahl ist aktuell sehr stark limitiert, was sich wieder ändern kann. Jede Person hätte demnach einen Radius von 1,50 m Mindestabstand. Es ergibt sich so ein 3 m großer Radius zueinander, sollte sich die derzeit auf 100 Personen beschränkte Anzahl im Raum befinden. (Stand Februar 2021) Mithilfe von auf dem Boden befindlichen Markierungen wird der Abstand gewährleistet. Wir werden die Türen tagsüber nicht abschließen, so dass jede:r jederzeit hinein- und herausgehen kann. Dadurch werden Menschenansammlungen vor verschlossenen Türen vermieden.

## Hygiene

Das Seminarhaus Shanti / Yoga-Vidya bietet seinen Gästen ein gut durchdachtes Hygiene-Konzept, das die Toilettensäuberung, Desinfektionsmittelbereitstellung, Hausreinigung, kleine Gruppen in der Mensa und Essenzelte im Außenbereich und vieles mehr anbelangt. Das Seminarhaus bittet die Teilnehmer:innen, sich eine eigene Yogamatte und Decke von zu Hause mitzubringen. Für den Fall, dass das nicht möglich sein sollte, können auch die vorhandenen benutzt werden. Diese verbleiben die ganze Zeit hindurch bei derselben Person, wofür sie selbst Sorge tragen müsste. (Namensaufkleber). Die Matten und Decken dürfen nicht aufeinandergestapelt werden. Sie sollten über Nacht mit ins Zimmer genommen werden. Sitzkissen und Stühle stehen zur Verfügung.

## Mund-Nasen-Schutz (nur N95- und FFP2 erlaubt, bitte für jeden Tag eine mitbringen)

Wir haben ausreichend Farbstifte dabei, so dass der Mund-Nasen-Schutz mit Smileys bemalt werden kann, der aufgesetzt wird, wenn wir uns im Gebäude befinden. Nach derzeitigem Stand tragen wir auch den Mund-Nase-Schutz, wenn wir auf der Yogamatte oder dem Stuhl sind. Lachen ist nicht verboten. Wir werden dennoch auf Lach-Einheiten in Innenräumen verzichten. Wir haben unsere Augen zum Strahlen gebracht, ein Strahlen, das auch zu sehen ist, wenn Mund und Nase abgedeckt sind.

## Lufthygiene, Belüftung

Der Raum verfügt über große Fenster und Türen zum Innenhof, mehrere Türen zu den Fluren und ist mit CO<sub>2</sub>-Messgeräten ausgestattet. Da es Sommer ist, werden wir möglichst durchgehend alles weit geöffnet lassen und auch regelmäßig für Durchzug sorgen. SARS-CoV 2-Aerosole, das sind kleinste Partikel, die bei der Ausatmung in die Luft gelangen, sind leichter als Luft und steigen eher nach oben. Die natürliche Lüftung mittels Fenster- und Türenöffnung sorgt für eine dynamische Luftbewegung und Verdünnung der Aerosole.

Die Luftfeuchte wird durch diese Art des Lüftens erhöht, was sich zum einen positiv auf die Schleimhäute auswirkt und zum anderen die Aufenthaltszeit der winzigen Partikel in der Luft verkürzt. Mitarbeiter:innen des Seminarhauses kümmern sich ebenfalls darum, dass Gänge, Flure und Aufenthaltsräume immer gut durchlüftet werden. Mehr zum Thema SARS-CoV 2-Aerosolpartikel kannst du hier bei dieser seriösen Quelle auf der Page des Robert-Koch-Instituts nachlesen: [https://dechema.de/dechema\\_media/Downloads/Positionspapiere/Stellungnahme+AAF+Aerosole+Covid+dtsch.pdf](https://dechema.de/dechema_media/Downloads/Positionspapiere/Stellungnahme+AAF+Aerosole+Covid+dtsch.pdf)

## Und wann können wir laut und ohne MNS lachen?

Fürs laute Lachen gehen wir an die frische Luft. Das Ansteckungsrisiko draußen läuft gegen Null. Infektion draußen sind extrem selten. Die Aerosole verflüchtigen sich sehr schnell und werden so verdünnt, dass sie für eine Ansteckung zu gering sind. Es ist Sommer und draußen können wir ohne MNS lachen. Der Abstand wird natürlich auch draußen eingehalten. Mal werden wir in großer

Gruppe, mal in kleinen Gruppen Lach-Übungen praktizieren. Über die Augen werden wir die Verbindung zueinander halten. Auch kurze Lach-Meditationen werden unter freiem Himmel stattfinden. Auch dafür benötigst du deine eigene Unterlage (Decke), die du von zu Hause mitbringen solltest. Im Freien befinden sich auch mehrere große Zelt-Überdachungen, die wir nutzen können, wenn sie nicht belegt sind.

Mehr Informationen zur Ansteckungsgefahr an SARS-CoV 2 im Freien kannst du im Interview mit dem Aerosol-Physiker Prof. Gerhard Scheuch hier nachlesen:

[https://www.deutschlandfunkkultur.de/covid-19-und-aerosole-geringes-infektionsrisiko-beim.1008.de.html?dram:article\\_id=492160](https://www.deutschlandfunkkultur.de/covid-19-und-aerosole-geringes-infektionsrisiko-beim.1008.de.html?dram:article_id=492160)

### **Wie ist das mit dem Essen?**

Morgens und mittags sind wir beim Essen alleine, abends werden wir als erste dort sein. Es gibt draußen auch Zelte, in denen wir essen können. Alle werden dazu angehalten, allein oder zu zweit in den Speiseraum zu gehen und unter allen Umständen eine Gruppenbildung an den Buffets zu vermeiden. Am Buffet wird der MNS getragen. Auch beim Essen bitte auf 1,5 bis 2 Meter Abstand achten.

### **Wie werden wir Lachyoga üben?**

Alle Lachyoga-Sessions finden Outdoor statt. Gerade Lachyoga bietet einen reichen Schatz an Möglichkeiten, achtsam zu lachen, wenn wir drinnen sind. Stilles Lachen, schüchternes Lachen, Techniken wie inneres Lachen, Lachen visualisieren, Dschibberisch-Meditation, Meditationen generell, Stille, sanfte Atmung, sanftes Lachen, spielerische Übungen mit Gestik und Mimik, Body-Clapping ... Wir haben ein sehr großes Vertrauen in die Kreativität und den Erfindungsreichtum von Lachyogis, mit den Herausforderungen auf gute Weise umgehen zu können.

### **Wie verhalten bei Erkältungssymptomen und Ähnlichem?**

Bei Symptomen einer Infektion, auch bei leichten, wie zum Beispiel Schnupfen, Heiserkeit, Halskratzen, erhöhter Temperatur, Husten, Kopfschmerzen, Durchfall, akutem Geschmacks- und/oder Geruchsverlust darf nicht teilgenommen werden.

### **Beginn einer neuen Ära der Lachyoga University Deutschland**

Es ist kein Kongress, den wir dieses Jahr machen können. Was wir stattdessen entwickelt haben, ist etwas ganz Neues, Einzigartiges. Dass uns die Möglichkeit eines Kongresses verwehrt wurde, hat uns erlaubt, ganz neu – und ganz anders – zu denken. Mit der Veranstaltung „Achtsam Lachen Lernen“ tauchen wir ein in die Tiefen des sanften, schüchternen, inneren Lachens. Machen uns auf, leise kichernd mit Achtsamkeit, glückserfüllt aufeinander gut achtend, Stille und Lachen, innere Einkehr und Begegnung zu zelebrieren und feiern. Auf eine Weise, die keine Gefährdung darstellt, das Infektionsrisiko geringhält und gleichzeitig unsere Herzen verbindet.

Diese Veranstaltung leitet auch das Studium Generale LYU ein, womit wir mit der Zustimmung von Dr. Madan Kataria einen neuen Zweig der Lachyoga University Deutschland eröffnen. Die Ergebnisse einer Umfrage zu einer möglichen Lachyoga-Organisation im Frühjahr 2020 sind ebenso in die Überlegungen eingeflossen wie die Erfahrungen der Kongresse. Wir sind also ganz nah bei euch. Die Expedition ins Lachland 2019 hat den Boden bereitet für das, was nun kommen darf und wir wünschen uns sehr, dass das Studium Generale LYU sich als große Bereicherung für alle erweisen wird.

Ho Ho hahaha