

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 18 Lachyoga-Mittagstisch

Wundertüte

„Ich such das Glück! ... Und möchte diese Freude und Lebensfreude leben. Ich hab große Lebenslust in mir und eine enorme Energie, die auch rauszulassen und diesen Weg zu gehen.“

(Astrid Klatt beim Lachyoga-Mittagstisch)



Wundertüten-Teller fürs LY-Mittagstisch-Ritual

Große Visionen hat Hamm – wie Astrid, die Hammerin, auch. Astrid ist Yogalehrerin, Künstlerin, Kunsttherapeutin, Clownin und Lachyoga-Lehrerin. In Hamm hat sie die Lach-Energie stark angehoben, und ist – impulsiv und spontan – für Überraschungen jederzeit gut. Dabei geht sie alles, was sie macht mit ganz viel Herz an und jederzeit gut verbunden mit ihrem inneren kindlichen Anteil.



Astrids Hammer Lachen beim LY-Mittagstisch

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 18
Lachyoga-Mittagstisch

Wundertüte

Wenn man Astrid heute erlebt, kann man sich kaum vorstellen, dass sie damals zur Kunsttherapie gekommen ist, weil sie sich Clownerie erst nicht getraut hat. Die Auseinandersetzung mit Angst ist ein wichtiger Teil ihrer eigenen Arbeit, ihres Lebens geworden und sie hat ihre ganz eigenen Wege gefunden, damit umzugehen.

*„Es ist für mich jetzt ein Wunder, dass ich das alles mache.“
(Astrid Klatt beim Lachyoga-Mittagstisch)*



Open your heart, feel free, be happy!

Öffne dein Herz, auch für alle Dinge, die es im Leben gibt. Ein wichtiger Schritt für Astrid war es, nicht mehr anzukämpfen gegen das unerwünschte, gegen die Angst, sondern ihr Herz zu öffnen und anzunehmen, was alles Teil von ihr ist. Und damit einen Zugang zu bekommen zu der „kleinen Astrid“. Die „große“ Astrid kann nun auch hineinspüren, wahrnehmen, und den kleinen inneren Teil in sich beruhigen. Und noch mehr: Jetzt, als Clownin und Lachyoga-Lehrerin macht sie genau das, wozu die „kleine Astrid voll Lust hat, es zu machen“.

*„Ich habe meine ganze Wahrnehmung verändert, habe die Seiten getauscht, bin aus dem Passiven rausgekommen ins Aktive. ... Ich will kein Zuschauer sein, ich will mitmachen.“
(Astrid Klatt beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Herzlich willkommen zum „Schisshasen-Lachen“:

Erst wackeln die Beine, dann wandel ich das um und komme in die Kraft



Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 18 Lachyoga-Mittagstisch

Wundertüte



Astrids Mut-Orden als virtueller Hintergrund - zum Verstecken wenn nötig

Als der Damm einmal gebrochen war, und Astrid sich die Erlaubnis dazu gegeben hat, dem künstlerischen, kindlichen, gefühlsintensiven Teil in sich Raum zu geben, legte sie richtig los. In ihren Ausbildungen, Weiterbildungen und Selbsterfahrungen hat sie gemerkt, dass sie sich damit regelrecht befreien kann. Mit Yoga, mit der Kunsttherapie, mit der Clownerie, mit Lachyoga.

Heilsam, und total schön ist für sie alles – die Kunsttherapie, die Clownerie, Yoga und Lachyoga – auf seine jeweils ganz eigene Weise. Astrid verbindet sie alle in wechselnden Variationen. In der Yogaschule Astrid Wunder, in die sich die Hammer Lachschule integrieren durfte. Mit ihrer Kunstausstellung „Kunst gegen Corona“, bei deren Eröffnung sowohl Lachyoga als auch Clownerie zentrale Rollen gespielt haben. Als Clownerie Paulinchen, die Lachyoga in Altenheimen und Krankenhäusern bringt. Als Lachyoga-Lehrerin, die Fortbildungen für Lachyogis anbietet mit dem Thema „Clownerie in Hahahahamm“. Als sie – recht unvermittelt – zum Lachyoga kam, gab ihr das so viel Kraft, und viel Energie. Inzwischen durchwebt es alles, was sie macht.



*„Wenn ich irgendetwas kann in diesem Leben... dann kann ich LACHEN!“
(Astrid Klatt beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Für das Studium Generale LYU© im Juli 2021 wird sie als Dozentin einen interaktiven Vortrag zum Thema „Präsenz stärken und authentisch sein mit Clownerie“ halten und wir freuen uns schon sehr darauf!

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 18
Lachyoga-Mittagstisch

Wundertüte



Links:

Link zum LY-Mittagstisch

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum LY-Mittagstisch-Interview mit Astrid Klatt

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/18-happy-wunder.html>

Link zu Astrids Yogaschule

→ <https://www.yoga-astridwunder.de/>

Dozentinnen-Profil für das SG LYU©

→ <https://www.lyud.de/de/programm/speaker/details/astrid-klatt.html>

Stadttouren in Hamm von Astrid (Waldbaden & Lachen) und ihrem Bruder (Motorrad-Tour)

→ <https://stadthammshop.de/stadttouren>

→ <https://stadthammshop.de/stadttouren/hamm-motorrad-2603>

→ <https://stadthammshop.de/stadttouren/waldbaden-lachen-gluck-gesundheit-gut-drechen-schnuppern>

Chucky, der Zauberer aus Hamm

→ <https://www.chucky-magic.de/>

Ela Narjes, Lachyoga-Lehrerin aus Köln

→ <http://www.elanarjes.de/>

Maximilian-Park in Hamm

→ <https://www.maximilianpark.de/attraktion/erwachsene/>