

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](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 30  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy World



Lachyoga-Mittagstisch – Happy World-Teller

Frauke Feilbach hat im März 2020 ihren Job gekündigt um eine Weltreise zu machen. Zwei Wochen später begann der Lockdown. Ohne Job, ohne Geld, ganz allein, mit einem ganz neuen Reisepass und ohne die Wohnung verlassen zu können, überlegt sie, was sie jetzt machen kann. Per Zufall entdeckt sie auf Facebook, dass es Zoom-Gruppen für Lachyoga gibt. Internationale Lachyogis kannte Frauke bereits, da sie die „Daily Laughers“ von Dave Berman aufmerksam verfolgt hatte und über Facebook auch schon einige Kontakte geknüpft hat.

*Anfangs dachte ich noch: „Oh mein Gott, wie heißt das denn alles auf Englisch!“*

*... aber irgendwann spielte das überhaupt keine Rolle mehr.*

*(Frauke Feilbach beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Frauke besucht die internationalen Lachclubs, lernt Lachyogis aus aller Welt kennen und ihr Tag bekommt langsam (wieder) eine Struktur. Die Lachclubs geben ihr die Motivation, morgens aufzustehen und sich tagesfertig zu machen.

Neben den internationalen Bekanntschaften trifft sie auch Lachyogis aus der Heimat. So trifft sie in einem kanadischen Lachclub eine Münchnerin, und es entsteht eine wunderbare Freundschaft.

*Ich hab mir fast in die Hose gemacht vor Aufregung ... aber irgendwie hat es dann geklappt!*

*(Frauke Feilbach über ihren Auftritt beim internationalen Lachyoga-Event von Luis Gomez)*

Inzwischen hat Frauke gemeinsam mit Guldane aus Holland und Annika aus Italien einen eigenen Termin, zu dem sie monatlich auch Gäst:innen einladen. Jeden Mittwoch um 19:30 Uhr, im Wechsel leiten sie Lachyoga an.

Seit das Reisen auch offline wieder möglich ist, hat Frauke auch schon ersten Lach-Besuch erhalten. Besucherinnen aus Zypern, aus Schweden, aus Düsseldorf melden sich vom Hamburger Hauptbahnhof. Die Verbindung ist sofort da, und Frauke und ihre Besucherinnen erkennen sich

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](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 30  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy World

auch sofort am Lachen. Und nun – 1,5 Jahre nachdem sie den Plan beschlossen hat, zu reisen – mit vielen Erfahrungen, Freundschaften und einer langen Liste an Menschen, die sie alle besuchen möchte, beginnt sie ihre Reise auch offline. In diesem Moment, in dem ich die Zusammenfassung schreibe, ist sie gerade in Zypern angekommen. Wir wünschen ihr von ganzem Herzen eine wunderbare Zeit dort, sind gespannt, was sie uns erzählen wird.

*Man wird sowieso herzlich empfangen, wirklich, immer.  
(Frauke Feilbach beim LY-Mittagstisch)*



*Wir schreiben uns privat und unterstützen und beraten uns gegenseitig in herausfordernden Lebenslagen oder teilen einfach nur unsere Freude. Wir zeigen uns unsere Umgebung auf Fotos, wir feiern zusammen Geburtstag, wir stellen einander landestypische Musik vor, wir beten gemeinsam um Heilung für Familienmitglieder oder Menschen in Not, wir trösten einander, wir bestärken einander.*

*Mitfühlend, respektvoll, wohlwollend, bestärkend, liebevoll und inspirierend – das sind nur einige Adjektive, um diese wundervollen Kontakte zu beschreiben.*

*Lachyoga kennt keine Grenzen, es verbindet uns ganz unabhängig von Sprache, Religion, Politik.*

*Wir sind in Frieden miteinander verbunden, wir sind eine Familie. We are all one.*

*(aus einem Text, den Frauke in Vorbereitung für das Interview geschrieben hat)*

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](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 30  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy World

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch mit Frauke Feilbach

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/30-happy-world.html>

Link zum LY-Mittagstisch mit Romy, dort könnt ihr das 5-Finger-Lachen nachhören und im PDF dazu gibt es auf Seite 3 eine Bebilderung zu der Übung

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/16-happy-romy.html>

Link zu dem Lied, mit dem der Lachyoga-Mittagstisch #30 beendet wurde

→ <https://www.youtube.com/watch?v=PGY-ciuIA9Y>  
(Gratitude)

### Internationale Lachclubs, in denen Frauke unterwegs ist

*(Alle Zeitangaben sind deutsche Zeit. Passwörter für die Zoom-Meetings haben wir nicht angegeben, da dieses Dokument öffentlich ist, können aber gern bei uns nachgefragt werden!)*

Miriam Gassman aus Colorada

- Lacht Mittwochs um 15 Uhr
- Besonderheit: Kreatives Lachen, Lachen zu verrückten Feiertagen
- Lachübungen aus Miriams Lachclub:
  - Motivationsübung (ähnlich wie „Ich bin gut drauf“)
  - „Wacher Geist“ (Hände formen ein Dach über dem Kopf), „Gesunder Körper“ (Hände überkreuz auf Schultern), YEAH! (mit geballten Fäusten vor der Brust)
- <https://www.facebook.com/photo?fbid=10223664782904785&set=gm.852487558739629>

Julie Plaut-Warwick aus Seattle

- Dienstags und Sonntags um 21 Uhr
- Besonderheit: inklusive Übungen (z. B. mit Gebärdensprache), viele tolle neue Songs
- Lachübung aus Julies Lachclub:
  - Stelle dir einen Menschen vor, den du sehr gern hast. Stell dir vor, wie er lacht. Und nun lacht gemeinsam. Stelle dir einen Menschen vor, mit dem du Probleme hast. Stell dir vor, wie er lacht. Und nun lacht gemeinsam.
- <https://www.facebook.com/Laughing-with-Julie-132928523581725/>

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](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 30  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy World

Lotfi aus Tunesien

→ Der „Haus-Fotograf“:

<https://www.facebook.com/groups/525818894739832/user/100011449306490>

Joe Hoare

→ Donnerstags um 19:30 Uhr

→ Besonderheit: bietet auch Joy Masterclasses an

→ Devise: Keep it simple

Giselle Barthou

→ Mittwochs um 23:20 Uhr

→ Besonderheit: sehr lustige, wilde Truppe mit viel Temperament

→ Übungen: Giselles Spezialität sind Fingerübungen

→ <https://www.facebook.com/giselle.barthou.16>

Keyem Thomez

→ Chit-Chat Freitags um 20:30 Uhr

→ Besonderheit: „internationaler Party-Klassiker mit viel Musik und Tanz“

→ Übungen: witzige Übungen zum Jungbleiben, viele Atem-Übungen (z. B. die Schnarch-  
Atmung)

Marie from Austria

→ Sonntags um 11 Uhr

→ Laughter Yoga for World Peace

→ <https://us02web.zoom.us/j/79935947134>

Steven Voet

→ Sonntags im Wechsel um 14 Uhr und um 17 Uhr

→ Steven hat die HoHolympeggs ins Leben gerufen

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](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 30  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy World

Frenchy Laughter Buddies (Mimi, Val und Laila)

- neue Gruppe, Zusammenschluss von Frankreich und Kanada
- <https://us02web.zoom.us/j/86476358467>

Laughter Collective (Frauke, Guldane und Annika)

- Mittwochs um 19:30 Uhr
- Besonderheit: monatliche Gäst:innen

Egbert Griebelings International Laughter Club

- Dienstags um 11 Uhr
- Deutsch und Englisch
- <https://us02web.zoom.us/s/88908714962>