

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 39 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Tools



Happy Ute Liebhard – Verbindungen, Projekte, Bücher und jede Menge Lebenserfahrung

Ute Liebhard ist eine Lachkraft, die Verbindungen schafft. Für den Europäischen Berufsverband für Humor- und Lachyoga-Training e.V. ist sie im Vorstand tätig und organisiert Lachveranstaltungen. Aus ihrer wunderschönen Wohnung im Bayerischen Oberland berichtete sie uns beim Lachyoga-Mittagstisch davon, wie sie ihre Lachyoga-Stunden strukturiert und was für sie hilfreich ist, damit sich alle wohlfühlen und die Stunden genießen. Ute ist gelernte Heilpädagogin und das Lachen kam zu ihr in einer Zeit, in der es ihr sehr schlecht ging. Das Lachtraining, das sie damals machte, gab ihr den Mut, ihr Leben mit 45 Jahren komplett neu zu gestalten. 2007 kündigte sie ihre Festanstellung, bildete sich weiter, machte Seminare zur eigenen Entwicklung. Heute gibt sie selbst Seminare und Fortbildungen, und gibt das weiter, was sie als sehr wertvolles Werkzeug erfahren hat: Lachen, Lächeln, selbst entscheiden zu können.

Ganz einfach können wir uns über ein Lachen verbinden, kommen uns mit dem Herzen näher, verbinden unsere Seelen. Mit den Strukturen und Methoden wird dafür der Rahmen, der Raum geschaffen.

*Das Lachen ist der Schlüssel zur Türe, die deine Reise aufmacht.
(Ute Liebhard beim Lachyoga-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 39
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Tools

Hilfsmittel und Strukturen, die Ute in ihren Stunden nutzt

Der 5er-Schritt:

1. Tell – Erzählen, was wir machen
2. Show – Zeigen, was wir machen
3. Do – Tun
4. Integrate – Integration, ein nach innen gerichteter Fokus, und Wahrnehmung, was jetzt da ist. Daraus darf ein Lachen entstehen
5. Austausch mit reflektierenden Fragen, zum Beispiel in Breakout-Sessions

Befindlichkeitsskala

vorher und nachher abfragen (Augen schließen, selbst justieren und auf einer Skala einordnen)

Hinweise:

Sorge gut für dich. Mache es für dich passend.

Engagiere dich. Mache mit Begeisterung mit.

Wir gehen in Verbindung miteinander, mit Blickkontakt.

Übungen:

- Koordinationsübungen
- Atemübungen
- Positive Verstärker
- Einladungen zum Spielen (die Lachübungen)



Koordinationsübung: Hoho hahaha mit Fingerbewegungen

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 39 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Tools



Mit dem Zeigefinger ...



... mit zwei Fingern: Wieder sehr gut gemacht!



... bis alle 5 Finger in Aktion sind.

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 39 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Tools



Gesichtsgymnastik: Wir ziehen die Mundwinkel hoch.

Ich selber sein dürfen, und ohne Druck lachen zu können, das ist die Einladung. Es geht um das, was passiert, um die Entspannung, was entsteht. Nicht unbedingt um das laute Lachen.

Das Lachen ist das Sahnehäubchen.

(Ute Liebhard beim Lachyoga-Mittagstisch)

Lachyoga bietet so viel Raum für Entwicklung und jede und jeder, der es macht, bringt seine ganz individuelle Persönlichkeit mit ein. Gleichzeitig ermöglicht es die Weiterentwicklung. So wächst Lachyoga mit dem, was die Menschen einbringen und die Menschen können mit dem Lachyoga wachsen. Und besonders schön ist es, wenn wir uns darüber austauschen und voneinander lernen – und miteinander wachsen. Danke an Ute Liebhard, dass sie viel und ausdauernd dran ist, im Austausch voneinander zu lernen – und dass sie uns beim Lachyoga-Mittagstisch einen Einblick gegeben hat in ihre Tools und Formulierungen, die dazu einladen, sich ganz einzulassen, auf das Ich-Sein, und darauf, das Wesen vom Lachen erfassen zu lassen, Lachen zu werden.

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 39
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Tools

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch mit Ute Liebhard

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/39-happy-tools.html>

Link zur Seite von Ute Liebhard

→ <https://www.lachtrainer.de>

Ute Liebhard als Speakerin auf dem Lachyoga-Kongress 2022

→ <https://www.lyud.de/de/programm/speaker/details/liebhard-ute.html>