

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 48 Lachyoga-Mittagstisch

### Happy Lied



Lachyoga-Mittagstisch-Teller zum Thema Frieden und Friedenslied

2010 wurde Hedwig Koch-Münch während einer Reha vom Lachvirus erfasst, ließ sich anschließend von Madan Kataria ausbilden und seitdem sprudeln die Ideen zur Verbreitung von Lachen, Frieden und Dankbarkeit nur so aus ihr heraus. 2016 hat Hedwig Koch-Münch beim Lachyoga-Netzwerktreffen das Lied „Wir lachen für den Frieden“ vorgestellt. 2018 hat sie es aufgenommen, und nun ist es zur Veröffentlichung bereit. In diesem Jahr (2022) wurde es von Hedwig mit Bewegungsanleitungen ergänzt. Nun ist es soweit, dass es beim Weltlachtag an vielen Orten gesungen werden kann. Hedwig stellt dafür den Text mit den Anleitungen für Bewegungen sowie eine MP3-Datei zur Verfügung für eine gute Vorbereitung. Ihr Wunsch ist, dass davon Aufnahmen gemacht werden (Fotos und Videos), die sie anschließend erhält und aus denen sie dann ein gemeinsames Video anfertigt – für den nächsten Weltlachtag. Beim Lachyoga-Mittagstisch hat sie das Lied, die Hintergründe und die Bewegungen vorgestellt.

### Weltlachtsong - Lachen für den Frieden

von und mit Hedwig Koch-Münch

#### Refrain:

Wir lachen, wir lachen  
für den Frieden in der Welt.  
Wir lachen, wir lachen,  
dass die Welt zusammenhält.  
Das Lachen uns hier froh vereint,  
beim Lachen das Herz vor Freude weint.  
Ha haha, he hehe,  
ho ho hoho, hi hi hi.

#### LACHEN

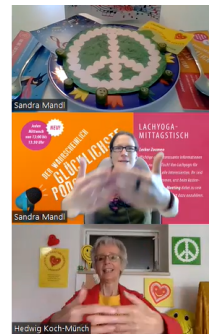


Jeden ersten Sonntag im Mai,  
die ganze Welt sich dazu vereint.  
Um 2 Uhr schallt 's ums Erdenrund,  
das Friedenslachen kunterbunt.

#### Die Gesten:

auf Mundwinkel zeigen + gr. Smileymund malen  
Friedenszeichen: Zeige-u. Mittelfinger hoch  
auf Mundwinkel zeigen + gr. Smileymund malen  
mit Händen u. Armen großen Kreis bilden  
große Umarmungsgeste  
Hände aufs Herz  
li Arm ausbreiten – re Arm ausbreiten  
Arme abwechselnd ausbreiten

linke Hand zeigt 1, rechte Hand zeigt 5 Finger  
mit den Händen, Armen großen Kreis bilden  
2 Finger zeigen  
Hände verteilend bewegen



Refrain und erste Strophe, Sandra und Hedwig machen die Bewegung für „die ganze Welt sich dazu vereint“

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 48 Lachyoga-Mittagstisch

### Happy Lied



Sandra und Hedwig sitzen am Mittagstisch und plaudern

### Die Idee zum Lied:

Das Lied sollte Lachen beinhalten. Im Text geht es darum, was das Lachen mit uns macht, und warum wir lachen. Es geht um den Weltlachtag, um das Lachen für den Frieden. Das Lied soll den Gedanken transportieren, dass wir im Kleinen anfangen, mit dem Frieden in uns und um uns herum. Dass wir in der Gemeinschaft stark sind und diesen Frieden weiterverbreiten.

### Refrain:

Wir lachen, wir lachen  
für den Frieden in der Welt.  
Wir lachen, wir lachen,  
dass die Welt zusammenhält.  
Das Lachen uns hier froh vereint,  
beim Lachen das Herz vor Freude weint.  
Ha haha, he hehe,  
ho ho hoho, hi hi hi.

auf Mundwinkel zeigen + gr. Smyleymund malen  
Friedenszeichen: Zeige- u. Mittelfinger hoch  
auf Mundwinkel zeigen + gr. Smyleymund malen  
mit Händen u. Armen großen Kreis bilden  
große Umarmungsgeste  
Hände aufs Herz  
li Arm ausbreiten – re Arm ausbreiten  
Arme abwechselnd ausbreiten

### LACHEN

Wir fangen hier im Kleinen an,  
der Friede geht uns alle an.  
Gemeinsam können wir es schaff`n,  
niedergelegt werden die Waff`n.

Daumen u. Zeigefinger zeigen „klein“  
Friedenszeichen: Zeige-u. Mittelfinger hoch  
seitlich die Hände reichen  
Handflächen nach unten bewegen

### Refrain:

Wir lachen, wir lachen  
für den Frieden in der Welt.  
Wir lachen, wir lachen,  
dass die Welt zusammenhält.  
Das Lachen uns hier froh vereint,  
beim Lachen das Herz vor Freude weint.  
Ha haha, he hehe,  
ho ho hoho, hi hi hi.

auf Mundwinkel zeigen + gr. Smyleymund malen  
Friedenszeichen: Zeige- u. Mittelfinger hoch  
auf Mundwinkel zeigen + gr. Smyleymund malen  
mit Händen u. Armen großen Kreis bilden  
große Umarmungsgeste  
Hände aufs Herz  
li Arm ausbreiten – re Arm ausbreiten  
Arme abwechselnd ausbreiten



Refrain und zweite Strophe, Bewegung der sich abwechselnd ausbreitenden Arme von Hedwig und Sandra

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!

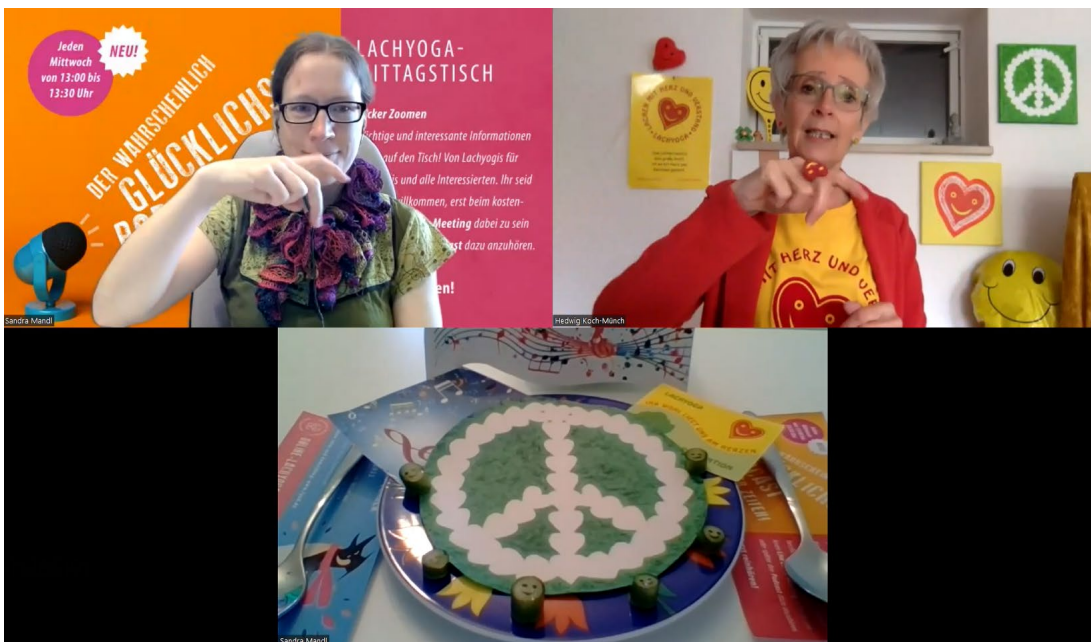
[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

## Volume 48 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Lied



Die Einladung ist, mitzusingen und gemeinsame Bewegungen machen, die die Worte verkörpern und ihnen einen Ausdruck geben. Im obigen Bild ist die Bewegung zu „Wir fangen hier im Kleinen an“ zu sehen. Am Ende des Liedes gibt es eine Strophe mit Dank an Madan Kataria, der die Idee des Lachyoga in die Welt gebracht hat. Im Bild unten ist die Bewegung zu „Im Park in Mumbai es begann“ zu sehen – ein Symbol dafür, wie die ersten Lachyogis durch den Park laufen.



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 48 Lachyoga-Mittagstisch

### Happy Lied

Wir fangen hier im Kleinen an,  
der Friede geht uns alle an.  
Gemeinsam können wir es schaff'n,  
niedergelegt werden die Waff'n.

#### Refrain

#### LACHEN

Stimmt doch alle mit uns ein,  
lasst uns zusammen fröhlich sein.  
Das Lachen hat 'ne große Kraft,  
es Freude dir ins Leben schafft.

#### Refrain

#### LACHEN

Dank an Madan Kataria,  
denn er erfand das Lachyoga.  
Im Park in Mumbai es begann  
und steckt die ganze Welt mit an.

#### Refrain mit den Lachlauten:

Ha haha, he hehe  
ho ho hoho hi hi hi.

Daumen u. Zeigefinger zeigen „klein“  
Friedenszeichen: Zeige-u. Mittelfinger hoch  
seitlich die Hände reichen  
Handflächen nach unten bewegen

einladende Geste  
jubeln  
Kraftpose mit den Armen  
mit den Zeigefingern abw. aufeinander zeigen

Namstè = Hände auf Brusthöhe flach zus.  
Zeigefinger zw. Augenbrauen tippen + Finger nach oben  
mit den Fingern hin und her (gehen)  
Arme weit öffnen

Freie Bewegung – Lachen verschenken



Dritte und vierte Strophe und Teil des Refrain mit Lachlauten

Das Lied endet damit, dass der Refrain mit den Lachlauten gesungen wird. Den Abschluss bildet ein 1-minütiges gemeinsames Friedenslachen.



Bewegung zu "... es Freude dir ins Leben schafft"

Wir wünschen euch noch viel Freude bei den Weltlachtagsvorbereitungen – dir und dir und dir und dir – und freuen uns schon auf viele Bilder und Videos von euch!

Zusammenfassung von Sandra Mandl

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

Volume 48  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Lied

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Lied“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/48-happy-lied.html>

Homepage von Hedwig Koch-Münch

→ <https://www.praevention-und-lachyoga.de/>

Link zum Lied „Lachen für den Frieden“ (im Moment noch per Mail zu erhalten)

→ <https://www.praevention-und-lachyoga.de/weltlachtage/>

Weltlachtage „Lachend um die Welt“ mit Betty Bach

→ <https://www.lachen-mit-betty.de/weltlachtage>