

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 54
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kika



Lachyoga-Mittagstisch-Teller mit Sandra Kleine

Sandra Kleine hat viele Sachen ausprobiert, es ging ihr immer um den Menschen im Mittelpunkt. Jetzt im Coaching und im Lachyoga kann sie das direkt auch erleben und weitergeben. Die Geburt ihrer Tochter hat ihren Fokus nochmal verschoben weg von „Das will ich nicht mehr“ – was sie immer schon gut wusste – hin zu: „Was will ich eigentlich?“

Die Frage, wie man leben möchte, die ihr selbst sehr geholfen hat, gibt sie nun weiter. Sie begibt sich mit ihren Klient:innen auf die Suche nach dem Sinn. Dazu hat sie auch mit Kolleg:innen das Purpose-Netzwerk gegründet.

Der Kinderkanal wurde über ihre Homepage auf Sandra Kleine aufmerksam und fragte sie als Lachyoga-Expertin an für die Sendung „Die beste Klasse Deutschlands“. Dort erlebt sie das quirlige Geschehen, bereitet sich auf die Sendung vor – und macht dann etwas ganz anderes, spontan, passend und stimmig.



Gabriela sitzt bei diesem Lachyoga-Mittagstisch „im Kinderkanal“

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.

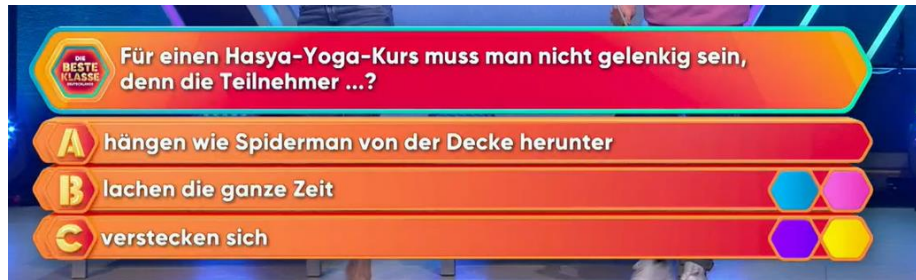
Jetzt Reinhören!

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

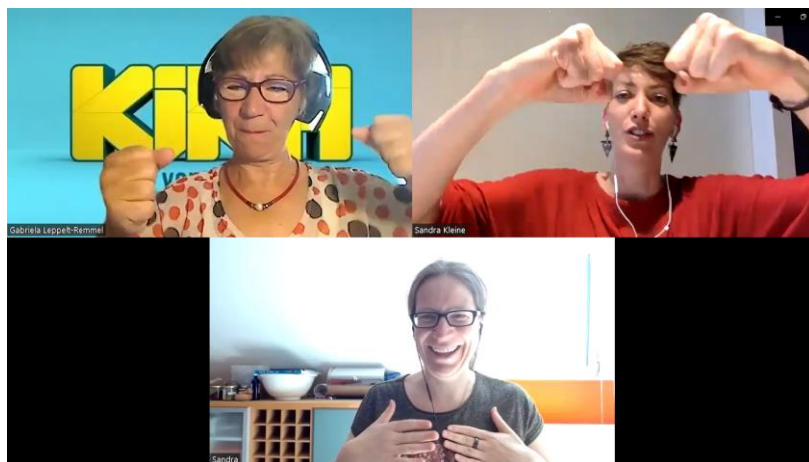
Volume 54
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kika

Die Frage, die gestellt wurde, bevor Sandra Kleine als Expertin etwas zu Lachyoga sagte und ein paar Übungen zeigte, lautete:



Ich möchte mich ja so gern wirksam fühlen. Und da habe ich auf einen Schlag ganz viele Kinder erreicht. (Sandra Kleine beim Lachyoga-Mittagstisch)



Das Gorilla-Lachen, das Sandra Kleine mit den Klassen im Kika gemacht hat

Ich bin davon überzeugt, dass jede:r Einzelne den Schlüssel zu einem erfüllten Leben – ob beruflich oder privat – in sich trägt. Und jeder Mensch, der sich traut weniger angepasst zu sein und mehr nach seinem Herzen und seiner einzigartigen Persönlichkeit zu leben, kann sich sein Arbeits- und Lebensumfeld so gestalten, wie er es braucht zum Glücklichein. Denn eigentlich braucht es gar nicht so viel. Nur die Erkenntnis, dass es darum geht, die einzigartigen Persönlichkeitseigenschaften für ein vielfältiges und synergetisches Miteinander zur Verfügung zu stellen.

So schaffen wir gemeinsam eine bessere, sozialere, gerechtere, gelassener, friedlichere, nachhaltigere, glücklichere, liebevollere & Enkel-taugliche Welt!

Fangen wir bei uns selber an, damit es Wellen in die Gemeinschaft schlagen kann.

(Text von der Homepage von Sandra Kleine)

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 54
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kika

Für Sandra ist es wichtig, immer wieder nach innen zu lauschen, radikal ehrlich mit sich zu sein und immer wieder prüfen, ob ich das, was ich mache, wirklich will. Oder ob ich nur etwas nacheifere, was garnicht stimmig für mich ist. Auch ihr selbst hat ein Coaching dabei geholfen. Nun gibt sie es selber weiter. Mit der Überzeugung: Wenn jede:r seine Fähigkeiten in die Gruppe einbringt, dann kann es ein gutes Ganzes ergeben.

Ein wertvolles Tool ist für sie dabei Lachyoga und Lachen. Es bringt Leichtigkeit mit hinein, ist ein Zugang zur Palette der Gefühle, und ersetzt Angst durch Mut, macht Freude auf Veränderung.

*„Mein Wunsch ist, dass sich das Lachen als Reaktion erster Wahl verbreitet.“
(Sandra Kleine beim Lachyoga-Mittagstisch)*



Wir wünschen euch auch viel Freude beim Nachhören¹ der Aufnahme!

¹ Wir haben den Podcast teilweise wieder mit dem Lach-Rock-Song unterlegt, vielen Dank an Susanne Klaus und Kieran Hilbert für das Zur-Verfügung-Stellen dieses Liedes für unseren Podcast!

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 54
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kika

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Story“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/54-happy-kika.html>

Homepage von Sandra Kleine (Berufungscoach)

→ <https://sandrakleine.de/>

Homepage von Sandra Kleine (Lachyoga)

→ <https://einfach-lachen.de/>

Podcast und Sendungen mit Sandra Kleine

→ <https://einfach-lachen.de/sandra-im-gespraech/>