

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 62  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Krimi

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 kostenlosen Live Zoom-Meeting dabei zu sein oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

Publikumsmagnet und Quoten-Queen

Ich find's super! Ich bin eine oft zutiefst traurig fühlende Frau und deine Videos bringen mich einfach zum lachen.. ich freue mich so, dass du einfach so durchs Leben lachst, das steckt an 🥰

REUTLINGER LACHSCHULE

Mega gut, wenn man schlechte Laune hat...Danke schön für das Video 😊👍

sie retten mir grad jeden tag mit ihren lachvideos mein leben. Danke ❤️

Lachen-ins-Gesicht-werfen mit Sascha | Lachen ohne...  
Carmen Goglin  
681.839 Aufrufe • vor 4 Jahren

Lachen-rund-um-den-Baum | Lachen ohne Grund  
Carmen Goglin  
1,3 Mio. Aufrufe • vor 4 Jahren

Das Scheibenwischer-Lachen | Lachen ohne Grund  
Carmen Goglin  
503.079 Aufrufe • vor 1 Jahr

LACHT'S GUT

Lachyoga-Mittagstisch-Teller – Carmen Goglin, Videos und Kommentare

Carmen Goglin ist Interims-Managerin und entdeckte vor 11 Jahren Lachyoga. Sie spürte, wie gut es ihr tat, machte die Ausbildung zur Lachyoga-Leiterin und anschließend bei Dr. Madan Kataria die Ausbildung zur Lachyoga-Lehrerin und startete ihren eigenen Lachtreff. Als dieser bedingt durch ihre vielen beruflichen Reisen nicht mehr regelmäßig stattfinden konnte, begann Carmen, kurze Videos mit Lachübungen zu machen. Vor vier Jahren lud sie diese „ganz naiv“ auf YouTube hoch.

Seit zwei Jahren ist sie einem Publikum bekannt, mit dem sie davor wenig Berührungspunkte hatte. Die Lachvideos, die sie regelmäßig auf YouTube stellte, wurden von dem Deutsch-Rapper Finch

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 62  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Krimi

(Asozial) parodiert und Carmen wurde sehr schnell bekannt. Ihre Videos „gingen viral“. So nennt man es, wenn sich Videos im Internet verbreiten und das eine so starke Eigendynamik bekommt, dass man keinen Einfluss mehr darauf hat. Das wurde auch Carmen recht schnell klar: Die Videos sind im Internet und selbst wenn sie ihn jetzt noch verklagen würde, würden die Videos im Internet bleiben. Carmen entschied sich für etwas, das sie zum „Publikumsmagnet“ und zur „Quotenqueen“ machte, nämlich: Dranbleiben, Weitermachen und sich nicht von Hate-Kommentaren davon abbringen zu lassen, ihr Lachen zu verbreiten. Mut machten ihr die Nachrichten, die sie von Menschen erhielt, denen das Lachen half, die durch ihre Videos schwere Zeiten durchstanden. Und das waren zahlreiche Menschen – immerhin fiel der Beginn ihrer wachsenden Sichtbarkeit in die zwei Jahre einer anstrengenden, herausfordernden und zermürenden Pandemie.

*„Ich hab mir mal vorgenommen, das Lachen in der Welt zu vermehren. Und da dachte ich mir, wenn ich jetzt die Aufmerksamkeit von vielen Menschen habe, dann kann ich das natürlich auch für meine Mission nutzen... und das habe ich auch getan.“*

*Carmen Goglin beim Lachyoga-Mittagstisch*

Mit einer gehörigen Portion Mut und Durchhaltevermögen ging Carmen mit den Herausforderungen um – und entwickelte sich weiter. Sie machte eine Ausbildung zum Transformations-Coach, lernte, mit den Gefühlen umzugehen, die in diesem Prozess bei ihr aufkamen, ließ Angst und Tränen zu.

*„Es haben mich plötzlich Menschen bewertet, die meine Geschichte nicht kannten.“*

*Carmen Goglin beim Lachyoga-Mittagstisch*

*„Damals, als ich mit Lachyoga angefangen habe, habe ich mich erstmal gefreut, dass es mir hilft, dass ich dadurch Erleichterung bekomme für diese depressiven Phasen, aber ich hatte mich noch nicht sooo damit auseinandergesetzt, was für einen Hintergrund Lachyoga eigentlich hat.“*

*Carmen Goglin beim Lachyoga-Mittagstisch.*

Mit jedem Interview, mit jedem Auftritt, lernt auch Carmen Lachyoga besser kennen. Setzt sich auseinander mit den Hintergründen, der Theorie, der Geschichte und was es für einen tun kann. Und findet nochmal einen neuen, tieferen Zugang zum Lachyoga – und durchläuft damit auch einen Selbstfindungsprozess. Im Tun lernt sie selbst, Lachyoga einem großen Publikum zu präsentieren, auf eine zugängliche Art und es mit ihrem Leben zu verweben. Ihre Souveränität im Umgang mit den Medien wächst und ihr Durchhaltevermögen und der Gorilla-Mut unterstützt sie dabei.

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 62 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Krimi

„Mir geht's seit dem Zeitpunkt, an dem ich akzeptiert habe, dass Höhen und Tiefen zum Leben dazugehören, depressive Phasen wie auch das Lachen, besser. [...] Und wenn ich das will, kann ich mich wieder in einen guten Zustand bringen, ich habe ja das Werkzeug an der Hand, aber ich mache das nicht zwanghaft.“

Carmen Goglin auf die Frage „Wie geht's dir heute?“



Das Gorilla-Lachen - Carmens Lieblings-Lachübung

Besondere Freude macht Carmen, dass sie viele junge Leute erreicht. Wieviel Lachyoga helfen kann, wenn es frühzeitig entdeckt wird, und als Hilfe und Unterstützung im Leben verfügbar ist, das erfährt Carmen auch von den Menschen direkt – oft in persönlichen Nachrichten. Inzwischen haben sich auch die öffentlichen Kommentare gewandelt. Und statt Hasskommentaren kann man nun lesen, wie Carmens Video Menschen geholfen haben.

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHENLICH  
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 62 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Krimi



*„Ich will nicht trennen, ich will verbinden.“*

*Carmen Goglin beim Lachyoga-Mittagstisch*

Carmen Goglin möchte allen Menschen Lachen bringen – ohne auszugrenzen. Diese Haltung ermöglicht, dass sie auch in verschiedensten Medien auftaucht. Von Instagram-Videos über lokale Zeitungen, die BILD-Zeitung und alle möglichen Fernsehshows. Wenn Carmen ein gutes Gefühl hat, dann gibt sie das Interview. Das führt dazu, dass der Schwung, den sie durch die viral gegangenen Videos erhalten hat, bleibt und sogar zunimmt. Inzwischen werden ihre Videos sogar in Kliniken gezeigt.

Im Moment (Okt. 2022) schreibt Carmen gerade ihr erstes Buch fertig – im März nächsten Jahres wird es erscheinen. Es handelt von den letzten zwei Jahren, ihren Erlebnissen und was sie daraus für gelernt hat und für sich mitnimmt.

*„Ich durfte total unperfekt in die Sichtbarkeit starten – von Heute auf Morgen, über Nacht und dann noch mit so einer Hate-Welle.“*

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

Volume 62  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Krimi



Zum Abschluss noch ein Power-Lachen für Carmen Goglin

Wir wünschen Carmen alles alles Gute, viel Kraft weiterhin und freuen uns schon auf das Buch!

*Wir wünschen euch auch viel Freude beim Nachhören<sup>1</sup> der Aufnahme!*

<sup>1</sup> 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](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 62  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Krimi

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Krimi“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/62-happy-carmen.html>

Homepage von Carmen Goglin

→ <https://www.carmengoglin.de/>

Link zum YouTube-Kanal von Carmen Goglin

→ <https://www.youtube.com/channel/UCXafyrvUAd9tR82534eKfUw>

Link zum Video „Lachen-rund-um-den-Baum“

→ <https://www.youtube.com/watch?v=ORo8o87QVSs>

Interview mit der BILD

→ [https://www.youtube.com/watch?v=VD\\_rzibywiE](https://www.youtube.com/watch?v=VD_rzibywiE)

Carmen Goglin auf Instagram

→ <https://www.instagram.com/goglincarmen/>

Reutlinger Lachs Schule

→ <https://www.reutlinger-lachs Schule.de/>