

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 66  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Klinik



Der Lachyoga-Mittagstisch-Teller „Happy Klinik“

Seit 15 Jahren bietet Samy Boroumand kontinuierlich Lachyoga in Einrichtungen des Gesundheitssystems an. Begonnen hat er in einer Koblenzer Schmerztagesklinik, indem er es in die Gruppengymnastik integriert hat. Das erste Konzept für einen ganztägigen Workshop entwickelte er bereits im Jahr 2010. Er erreicht Patient\*innen mit Schmerzen, Depressionen, Burnout, Alkohol- und Drogenkonsum sowie Selbsthilfegruppen bei Parkinson.

### Erste Schritte im Lachyoga 2007

2007 besuchte Samy Boroumand wie jedes Jahr zum persischen Neujahr seine Schwester. Diesmal war ein Freund der Familie zu Besuch, der meinte, er würde nun „zum Lachen gehen“. Nachdem Samy herausfand, dass er nicht in einen Film ging, sondern in einen Lachclub, staunte er, wurde sehr neugierig und ging mit. Das war seine erste Begegnung mit Lachyoga – und er merkte, dass es etwas in ihm auslöste. „Ich konnte nicht loslassen“ ... und so machte Samy sich auf die Suche nach einem Lachclub in Koblenz – erfolglos. Er entschloss sich, eine Ausbildung zum Lachyoga-Leiter zu machen und mit einem Lachclub in Neuwied das Lachland rund um Koblenz zu erschließen. Der Lachclub wurde sehr erfolgreich, mit Presseberichten und dem WDR sprach sich die Kunde schnell herum, dass es nun in Neuwied wöchentlich was zu lachen gibt.

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 66  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Klinik

Seine ersten Schritte darüber hinaus war eine Vertretung für einen Tagesworkshop in der VHS Montabaur. Für diesen Workshop setzte er sich nochmal intensiv mit dem Lachen auseinander, verband es mit seinem Wissen als Physiotherapeut, und mit seinem Wissen aus anderen Fortbildungen und Ausbildungen, wie beispielsweise Kinesiologie. Und Samy Boroumand machte die Erfahrung, dass das immer besser funktionierte. Er schickte weitere Bewerbungen an die Volkshochschulen im Umfeld und bekam Zusagen. Nach wie vor ist er aktiv in den VHS seiner Umgebung.

### **Lachyoga in der Schmerztesklinik**

Als Samy Boroumand Lachyoga kennenlernte, hatte er schon 20 Jahre in der Schmerztherapie gearbeitet und war in einer Schmerztesklinik als physiotherapeutischer Leiter. Ihm wurde noch bewusster, wie wichtig Endorphine für die Schmerzempfindung der Patient:innen sind. Anfangs traute er sich noch nicht, Lachyoga offen anzubieten. Er baute erstmal Lachen und die Übungen in die morgendliche Gruppengymnastik mit ein – was sehr gut bei den Patient:innen ankam. Eine Patientin erzählte es begeistert der Ärztlichen Leitung der Schmerztesklinik, wie gut ihr das Lachen gefällt. Diese war angetan von der Rückmeldung und motivierte Samy Boroumand, Lachyoga mehr anzubieten. Er führte es offen und strukturierter ein.

### **Lachyoga in der Psychiatrie**

2018/2019 wechselte Samy Boroumand in die Psychiatrie in Waldbreitbach. Drei Lachyoga-Gruppen leitet er seitdem dort wöchentlich an, bereichert das Angebot mit Yoga und Meditation. In seinen Gruppen sind vor allem Patient:innen mit Burnout/Erschöpfungsdepression, Depression, und mit Suchtproblemen, die zur Entgiftung kommen. Ausgeschlossen sind Patient:innen mit Schizophrenie, Borderline-Erkrankung oder in einer manischen Phase. Die Teilnehmenden sind zwischen 20 und über 80 Jahren.

*„Jetzt habe ich richtig mein Hobby als Beruf.“*

*(Samy Boroumand beim Lachyoga-Mittagstisch)*

### **Grundlagen für Lachyoga im klinischen Umfeld**

Um Lachyoga im klinischen Umfeld anzubieten, ist es sinnvoll, Hintergrundwissen mitzubringen. Auch deshalb, weil Edukation ein zentraler Bestandteil der Lachyoga-Stunde ist. Die Geschichte, die Wirkung von Lachyoga auf körperlicher Ebene und auf psychischer Ebene. Bevor gelacht wird, sollen die Teilnehmenden wissen, warum sie das machen. Dazu ist es wichtig, das biochemische und physiologische Wissen darum zu vermitteln, was Lachen bewirkt.

*„Lachen ist ein Gottesgeschenk. Wenn wir lachen, können wir uns selbst heilen.“*

*(Samy Boroumand 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 66  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Klinik

### Minzöl-Lachübung



Wir atmen wunderbares Minzöl tiiiiief ein...



... und nach dem dritten Einatmen lachen wir los.

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

Volume 66  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Klinik

### **Wie wichtig ist die Zusammenarbeit und Unterstützung der Ärzte und Ärztinnen?**

Bevor Samy Boroumand in der Psychiatrie mit den Patient:innen Lachyoga begann, führte er mit den Ärzten und Ärztinnen sowie mit den Pflegekräften der Klinik eine Lachyoga-Fortbildung durch, vermittelte Hintergrundwissen zu Lachyoga und praktische Erfahrung. Damit schuf er eine Grundlage, dass seine Lachyoga-Einheiten ernst genommen werden als Fachbereich und als Therapieform. Das positive Feedback der Patient:innen trägt seinen Teil dazu bei, dass dies als sehr wertvolle Ergänzung und integraler Bestandteil des Konzeptes wahrgenommen wird.

### **Samys Tipps für den Ablauf einer Lachyoga-Stunde im klinischen Umfeld**

- erstmal Bewusstsein schaffen über die Abläufe im Gehirn und Körper
- Zusammenspiel und Wirkung von Lachen auf Körper und Kognition
- Hintergründe und Entstehung von Gedankenmustern erklären und wie eine Veränderung ein Schritt auf dem Weg zur Heilung sein kann
- Bewusstmachen, dass eine Veränderung bei mir selbst anfängt, dass der erste Schritt ist, etwas Neues anzufangen – zum Beispiel Lachyoga

### **Ausblick**

Wer neugierig geworden ist auf Samy Boroumand und selbst in diesen Bereich gehen möchte, für den gibt es gute Neuigkeiten: Samy plant, für 2023 eine Fortbildung für Lachyogis anzubieten, um sein jahrzehntelanges Wissen weiterzugeben.

**Sehr gut, sehr gut, yeaah!!!**

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 66  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Klinik

### Variante des Gorilla-Lachens



*Tief einatmen, Luft anhalten und mit den Fingerkuppen auf den Brustkorb klopfen ...*



*... beim zweiten Mal mit der flachen Hand klopfen ...*

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 66  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Klinik



... und beim dritten Mal mit der Faust auf den Brustkorb klopfen.



Beim Ausatmen jeweils gelöst lachen.

Wir wünschen euch auch viel Freude beim Nachhören der Aufnahme!

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

Volume 66  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Klinik

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Klinik“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/65-happy-klinik.html>

Homepage von Samy Boroumand

→ <https://lachyogasamy.com/>

Buchtipps von Samy Boroumand

→ [Das kleine Lachyoga-Buch von Christoph Emmelmann](#)