

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 68 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Fit, frei und fröhlich



Gabriela Leppelt-Rommel



Heidi Jane Berlin



Romy Einhorn - Die Humorkraft Germany



Sandra

*Allen Kummer und Sorgen über die Schultern wegwerfen.*

Wenn Heidi Janecky loslegt, dann ist sie nicht zu bremsen, steckt mit ihrer unbändigen Spielfreude und Energie alle an und liebt es, andere mit "anzuheben". Bekannt ist sie durch ihre Projekte mit Hauptstadt lacht und das wöchentliche Lachyoga am Tempelhofer Feld in Berlin bei Wind und Wetter und jeder Temperatur.

Lange bevor sie Lachyoga praktizierte, entdeckte sie schon das Lachen als eine sehr wertvolle Ressource für sich: Sie nahm in ihrer Jugend Lachen auf Tonband auf, das sie sich anschließend mit einer Freundin anhörte. Dieses Lachen trug sie durch herausfordernde Situationen und half ihr, immer wieder gute Laune zu tanken. Heidi Janecky studierte Kulturelle Bildungsarbeit, Theaterregie, Schauspiel und Schauspielpädagogik in Leningrad, Russland und arbeitete anschließend als Regisseurin, Schauspielerin und Schauspielpädagogin an verschiedenen städtischen und freien Theatern sowie in internationalen Theaterprojekten. 2009 machte sie sich selbstständig und überlegte, was ihre Werte sind. Die zwei, die blieben war: Lachen und Kreativität. Bei der Suche, was sie damit machen könnte, stieß sie auf den Berliner Lachclub von Angela Mecking. Erst etwas skeptisch, nach einem Besuch restlos überzeugt, so fand Heidi schließlich zum Lachyoga. Durch Höhen und Tiefen, in Krisen und guten Zeiten begleitet es sie seitdem.

*„Hattest du heute morgen schon Kummer oder Sorgen, oder du hattest Stress oder doofe Gedanken oder Schmerzen ... dann denke jetzt nicht so doll daran: Take it easy und werf alles über die Schultern weg.“  
(Heidi Janetzky 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 68 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Fit, frei und fröhlich

So half und hilft es ihr unter anderem auch im Umgang mit Morbus Bechterew und einer Darmerkrankung. Mit dem regelmäßigen, täglichen Lachen reduziert sie Stress für Kopf und Darm, braucht keine Medikamente mehr und hat keine Schübe mehr.



Übung aus dem frühmorgendlichen Lach-Happening – Selbstlob ganz schnell

*„Natürlich hat man immer Probleme, natürlich haut's einem immer mal wieder die Beine weg.“ (Heidi Janetzky beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Höhen und Tiefen kennt Heidi Janetzky sehr gut. Inzwischen hat sie eine Menge Übungen an der Hand, wie sie auch selbst dazu beitragen kann, dass es wieder aufwärts geht. Und sie gibt es selbst weiter, in Lachclubs, auf Veranstaltungen, Seminaren und in Volkshochschulkursen.

*„Ich habe durch Lachyoga gelernt, mich selbst zu lieben und mich so anzunehmen, wie ich bin.“ (Heidi Janetzky beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Neben den Kursen für alle liegen ihr besonders ihre Kurse mit Senior\*innen besonders am Herzen. In einem Vormittagskurs lacht sie gemeinsam mit Menschen 60+ und hält es für sehr wichtig, dass in diesem Alter gelacht wird. Krankheiten nehmen zu, Verluste von nahen Menschen, Einsamkeit und die Scheu, anderen „auf den Geist zu gehen“ können dazu führen, dass das Lachen verlernt wird – und es umso wichtiger ist, das Lachen aufrechtzuerhalten oder wieder neu zu wecken.

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 68 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Fit, frei und fröhlich

Heidi Janetzky begleitet nun schon den dritten Kurs 60+ und hat die Entwicklung der Seniorinnen aus dem Kurs mitbegleitet – wie sie immer freier und mutiger wurden. Gerade eben haben sie voller Freude ein Instagram-Video für die Volkshochschule aufgenommen.

Auch untereinander sind Freundschaften entstanden. So kann das gemeinsame Lachen dabei helfen, dass Einsamkeit gar nicht entsteht. Auch gibt Heidi Janetzky Anleitungen, wie die Seniorinnen sich im Alltag aktivieren können, wie sie morgens mit Lachen aus dem Bett kommen, wie sie sich freudig im Spiegel begrüßen und vieles mehr.



*Perspektivwechsel: Hinterher macht's Spaß, sauberzumachen!*

Aus ihrer reichhaltigen Erfahrung teilt Heidi Janetzky ein paar Tipps für das Lachen mit 60+:

- Raum geben für Austausch zu Beginn
- Essen gehen nach dem Lachyoga, um noch zu quatschen
- Quatschen während der Stunde in ein Lachen umlenken oder in Gibberisch
- Ergänzungen einbauen, die im Alter gut tun
- Kleine, aktivierende Übungen für den Alltag (z.B. morgens kichernd mit den Zehen wackeln)

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

<sup>1</sup> Vielen Dank an Kieran Hilbert und die Stuttgarter Lachschule fürs Zur-Verfügung-Stellen von Ausschnitten der Musik.

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 68  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Fit, frei und fröhlich

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

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

Link zum LY-Mittagstisch „Happy FFF – Fit, frei und fröhlich“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/67-happy-seniors.html>

Homepage von Heidi Janetzky

→ <https://kreativitaet-und-lachen.de/index.html>

Homepage von „Hauptstadt lacht“

→ <https://www.hauptstadt-lacht.de/>