

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

Lachyoga-Mittagstisch

Das Ritual

Bei jedem Lachyoga-Mittagstisch beginnen wir mit dem Lachyoga-Mittagstisch-Ritual.

Warum machen wir das Lachyoga-Mittagstisch-Ritual?

Damit stimmen wir uns auf das „leckere Essen“, in unserem Fall das Thema, unsere Gäste und die Menschen, die mit uns „tafeln“, ein. Wir lassen Dankbarkeit und Freude entstehen, für alles, was dazu geführt hat, dass wir das Thema nun auf dem Teller haben können. Für die Entstehung, für die Menschen, die daran beteiligt waren. Für die Zubereitung und den „Aufgehprozess“, die Zeit zwischen den Lachyoga-Mittagstischen, zwischen dem Vorgespräch und dem Mittwoch Mittag, in der alles, was wir gebacken haben, aufgeht und „gebacken wird“.

Was bedeutet was?

Mit Hoho haha grüßen wir alle Menschen, die wir begrüßen möchten, in allen Himmelsrichtungen

1. Kreis: Dank bei der Natur, die die Nahrung wachsen lässt, und bei den Produzent:innen
2. Kreis: Dank für die Köche und Köchinnen, die das Essen zubereiten
3. Zum Mund führen: Dank an unseren Körper, dass das Essen uns gut tut

Wie machen wir das?

Wer live dabei ist, sieht im Zoom-Raum einen Teller, der für das jeweilige Thema dekoriert ist. Dieser wird ins Spotlight gestellt. Jede:r stellt sich dann vor, auch über diesem Teller die Handbewegungen auszuführen und macht die Bewegungen mit. Dafür werden auch die Mikrofone aller Teilnehmenden angestellt, sofern sie das möchten.

Die genaue Beschreibung für den Ablauf findest du auf den folgenden Seiten mit Bildern. Und natürlich gibt es immer auch Variationen, Abwandlungen, kreative Ergänzungen, Änderungen und Eigeninterpretationen.

Komm zum Lachyoga-Mittagstisch und lass dich überraschen, was auf dem Teller liegt! Wir wünschen gutes Speisen und dass es euch wohl bekomme!

Ho ho ha ha

Hahahahahahaha :)

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

Lachyoga-Mittagstisch

Das Ritual

Wie gehen die Handbewegungen und die Worte dazu?

In der Regel läuft das Lachyoga-Mittagstisch-Ritual so ab:

1. Beide Hände bewegen sich rechts vom Teller mit HO HO



2. Beide Hände bewegen sich links vom Teller mit HA HA



3. Beide Hände vor den Teller mit HO HO



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

Lachyoga-Mittagstisch

Das Ritual

4. Beide Hände werden zur Namasté-Haltung vor der Brust gefaltet mit HA HA



5. Die Hände kreisen 2 x um den Teller mit Lachen



(Kreisbewegungen um den Teller)

6. Beim dritten Mal führen wir die Hände zum Mund und freuen uns auf das „Futtern“



Happy Mahlzeit!