

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.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 02
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Eyes

Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden.

Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.

(Johann Wolfgang von Goethe)

Heideloire Geitner ist engagierte Lachyogi aus Berlin, mit 2,5 Lachclubs und seit ihrem Renteneintritt mit jeder Menge Energie für Lachprojekte. Mit vielen verschiedenen Mitteln verbreitet sie das Lachen aus Berlin in alle Richtungen, über das Lachtelefon, über Vorträge auf dem Lachyoga-Kongress, auf Netzwerktreffen und seit einiger Zeit auch online. Ihr „ureigenstes Thema“ ist das Lachen und Sehtraining geworden. Mit Ausdauer und Dranbleiben gibt sie ihre Erfahrung weiter, was das Lachen betrifft, und auch, wie sie ihre Sehstärke von 10 Dioptrien auf 5 Dioptrien verbessert hat.

*„Dranzubleiben und weiterzumachen ist für mich immer auch eine Frage, in den Austausch zu gehen.“
(Heideloire beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Neugier und Offenheit für Hinweise haben ihren Weg geprägt. Bei Lachyoga-Veranstaltungen trifft sie auf viele Anregungen, wie von Alex Bannes, der mit Sehtraining seine Brille wegtrainiert hat und Christl Schüssler, die sie mit dem Eye-Body-Muster bekannt macht.

*„Ich habe mir für mich die für mich sinnvollsten Dinge herausgenommen und kombiniert. Und dann ist der Weg nicht mehr weit, die ganze Lachyoga-Philosophie hineinzubringen.“
(Heideloire beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Nach und nach ergänzt sie ihr Repertoire und gibt auch anderen weiter, wie sie sich gut um ihre Augengesundheit kümmern können – aufmerksam, den ganzen Organismus im Blick, mit Kopf und Seele und Körper. Ein extrem wichtiges Thema in einer Zeit, in der immer mehr Kinder schon Brillen bekommen und die Kurzsichtigkeit immer mehr um sich greift. Und Heideloire fasst viele Bereiche in den Blick, sieht die Augen nicht als etwas Singuläres, was man „herausnehmen und separat betrachten kann“, sondern als etwas, das verbunden ist mit dem ganzen Körper und Geist.

*„Das bessere Sehen betrachtet man bei diesen ganzen Maßnahmen als Nebenprodukt.“
(Heideloire beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Es geht auch darum, die Sichtweise zu ändern, ganz liebevoll mit allen Organen umzugehen, die erkrankten Organe mit Liebe und Dankbarkeit zu umsorgen. Ganz besonders unser „Lieblingsorgan“, in diesem Fall die Augen. Als Lachyogis können wir hier zum einen Vorbilder sein, und zum anderen können wir auch besonders profitieren vom Sehtraining. Viele Übungen, die wir im Lachyoga machen, sind auch schon Übungen für die Augen, wenn wir das mit in den Blick nehmen. Auch die positive Einstellung und Fröhlichkeit potenzieren die Wirkung der Übungen aus

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.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 02
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Eyes

dem Sehtraining. So ist übrigens auch das Lachyoga eine wunderbare Ergänzung für ein Sehtraining!

Heidelore betrachtet die Augen nicht als separate „Teile“, sondern mit der ganzheitlichen Sicht, die auch die Wirbelsäule, die Gelenke und das Zusammenspiel mit so vielen anderen Organen mit einbezieht. Hier hat sie sich unter anderem mit dem „Eye-Body-Muster“ beschäftigt, das den ganzen Augenbereich auch verbunden mit allen weiteren Bereichen des Organismus betrachtet. So ist beispielsweise der Augenlinse das Zwerchfell zugeordnet. Die Linse wird also beweglich gehalten, indem wir viel lachen!

So wird auch mit Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik die Netzhaut besser mit Nährstoffen versorgt. Das ist besonders wichtig, wenn wir mehr mit Ängsten zu tun haben, die eine gute Versorgung der Netzhaut mit Nährstoffen blockieren. Dem können wir entgegenwirken, indem wir die Stimmung positiv halten, positive Anregungen bekommen (z.B. zum Sehtraining), und Übungen machen.

Heidelore geht ihren Weg der Verbreitung des so wichtigen Themas weiter, gibt Informationen weiter, geht in den Austausch und stellt ihre Erfahrungen und Übungen auf der Seite von Hauptstadt-lacht allen Interessierten zur Verfügung. Für einen gemeinsamen, ganzheitlichen Weg hin zu frohem, glücklichem Sein und Sehen.

Schau – schau – genau!!!

Als Vorbild und mit ihrem Engagement macht Heidelore uns allen Mut, dass wir etwas machen können, dass wir Kurzsichtigkeit nicht ausgeliefert sind, und gibt uns viele wertvolle Tipps an die Hand, wie wir dabei vorgehen können – ganzheitlich und mit Freude und Leichtigkeit, gemeinsam und im Austausch.

„Die Verbesserung des Sehvermögens ist immer auch verbunden mit einer Beeinflussung Ihrer gesamten persönlichen Verfassung. [...] Die Reise des Lichts durch den Sehapparat ist ebenso eine Reise zum Bewusstsein.“

(aus: Thomas Wesselhöft: Yoga und Augentraining)

In diesem Sinne wünschen wir Heidelore und allen Mitreisenden noch eine wunderbare, erhellende, entdeckungsreiche Reise, freuen uns, dass wir ein kleines Stückchen begleiten durften und sind gespannt, was sich noch entwickelt!

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.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 02
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Eyes

Links:

Link zum Lachyoga Mittagstisch

→ <https://glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum Interview mit Heidelore Geitner

→ <https://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch/details/2-happy-eyes.html>

Hinweise, Übungen, Tipps, Erfahrungen und Hintergründe zu Sehtraining und Lachyoga von Heidelore

→ www.hauptstadt-lacht.de/mehr-sehen/

Arte-Sendung „Generation kurzsichtig“

→ <https://www.arte.tv/de/videos/070786-000-A/generation-kurzsichtig/>

Bücher zu Sehtraining

→ Peter Grunwald, Eyebody: Die Integration von Auge, Gehirn und Körper

○ <https://www.eyebody.com/de/shop/eyebody-die-integration-von-auge-gehirn-und-korper-deutsche-ausgabe/>

→ Mirsakarim Norbekov, Eselsweisheit

○ https://www.fairbuch.de/shop/article/5463563/mirsakarim_norbekov_eselsweisheit.html

Bücher über Yoga, Augen und Sehen

→ Thomas Wesselhöft, Yoga und Augentraining

○ <https://www.satnam.de/de/yoga-und-augentraining-thomas-wesselhoeft.html>

→ Marianne Vidya Scherer, Sonnenyoga

○ https://www.fairbuch.de/shop/article/9449074/marianne_vidya_scherer_sonnen_yoga.html