

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 03
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Spirit

*„Wow, es ist so einfach. Menschen zu helfen. Etwas zu tun. Und das Lachyoga weiter zu verbreiten.“
(Susanne beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Darf es einfach sein? Wie können wir gut durch eine Zeit kommen, in der nicht nur eine weltweite Pandemie zu Angst, Verwirrung und Einengung führt? Susanne Klaus, Stuttgarter „Lachyoga-Leuchtturm“ hat beim dritten Mittagstisch deutlich gemacht, dass wir alle ein Licht in uns tragen, mit dem wir unseren Teil dazu beitragen können, positive Schwingungen zu verbreiten.

Susanne sieht es nicht als Option, sondern sogar als „Pflicht“ für uns Lachyogis, hierzu beizutragen. Und das Lachen, die Kraft, die daraus entsteht, gibt uns die Energie dafür, das zu tun.

*„Einen großen Teil meines Mutes, meiner Energie, etwas zu verändern, nehme ich aus dem Lachyoga.“
(Susanne beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Aus dem Lachen und der inneren Einkehr heraus hat Susanne schon im März eine wichtige Erkenntnis erhalten, und die Antwort darauf, was der Lockdown mit ihr zu tun hat und wer eigentlich der größte Freiheitsbeschränker in ihrem Leben ist. Auf ihrer Seite könnt ihr ein Video dazu sehen (siehe Links).

Die Projekte, die daraufhin entstanden sind, haben einen großen Anteil daran, dass Lachyoga in Deutschland sich trotz der schwierigen Situation weiter entfalten konnte. Dazu gehört das Portal lachen-online.de, das sie mit Birgit Garde-Ott betreut, Online-Morgen-Lachen mit anderen Lachtrainer:innen, Online-Einsteiger-Lachen, Online-Netzwerktreffen. Entstanden ist all das „wie im Flow“, mit der Überzeugung, dass es gerade in der jetzigen Zeit noch viel wichtiger ist als je zuvor, Lachyoga zu praktizieren.

*„Lachyoga löst in mir aus, dass ich zurückgefunden habe zu einer inneren Begeisterung.“
(Susanne beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Dass sie Lachyoga schon lange praktiziert und durch das Lachyoga entdeckt hat, wie Projekte mit einer inneren Begeisterung durchgeführt werden können, begleitet sie in dieser Zeit, in der das Lachen immer wichtiger wird. Aus der inneren Haltung der Begeisterung, aus dem Vertrauen und gleichzeitig mit der inneren Gewissheit über die Aufgabe, die wir Lachyogis aktuell haben, ruft sie Plattformen und Projekte ins Leben. Plattformen, die uns gemeinsam stärken, die uns gemeinsam an unserer größeren Aufgabe wachsen lassen, unsere Schwingung, unsere positive Haltung aufrecht zu halten.

Die aktuelle Situation triggert auch Existenzängste, finanzielle Ängste. Susanne kennt Konkurrenzdenken, hat sie doch selbst 5 Geschwister. Nur weiß sie auch, dass es darum geht, freizügig zu geben, weiterzugeben, was man weiß. Denn es kommt erst etwas Neues, wenn das alte

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 03
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Spirit

weitergegeben ist. Und genau jetzt ist die Zeit, nicht festzuhalten, sondern zu teilen. Nicht in der Angst zu verweilen, sondern in das Lachen und in Positivität zu gehen.

„Klar, wir haben unangenehme Sachen im Leben, aber das Beste, was ich machen kann, ist immer, mich in Stimmung zu halten. Und: Wie kann ich in einer anderen Haltung, vorab schon was dafür tun, wie etwas harmonisch gestaltet werden kann.“

(Susanne beim Lachyoga-Mittagstisch)

Dieses Instrument, das wir mit Lachyoga in den Händen halten, damit können wir auf unserer Erde etwas voranbringen. Wir können uns öffnen, wir können den Tunnelblick der Angst verlassen, wir können den Stress lösen, uns wieder spüren, wenn wir Lachyoga praktizieren. Und damit stecken wir andere wieder an.

„Mit dem Lachyoga haben wir ein so geniales Instrument, etwas zu bewirken – für einen selber und auch für andere.“

(Susanne beim Lachyoga-Mittagstisch)

In kürzester Zeit können wir mit dem Lachen unsere Stimmung regulieren. Es gibt Situationen, die uns Angst machen, aber wir können wieder herauskommen. Das Lachen hilft uns dabei, die Stimmung regulieren zu können, aus den Ängsten wieder herauszukommen, nicht darin steckenzubleiben. Es aktiviert unseren Stimmungsregulator.

„Wenn wir so frisch gelacht aus unseren Lachclubs kommen, dann sind wir in einer ganz anderen Stimmung. In der Situation, in der wir aktuell sind, ist es für uns fast eine Pflicht, gut drauf zu sein.“

(Susanne beim Lachyoga-Mittagstisch)

Meine positive Stimmung, das ist etwas, das ich beitragen kann. Damit anzustecken, das weiterzugeben. Gemeinsam, offen, weit für das, was kommt, mit Vertrauen, Mitgefühl, Verantwortung und Einsicht. In unserem Sein haben wir Wirkung auf die Zukunft. In dem, was wir sind und wie wir denken, gestalten wir auch die Zukunft.

Lasst uns all das Lachen nehmen, die Freude, das Glück in unseren Herzen aufnehmen. Und lasst uns Glück, Freude, und Leichtigkeit in unseren Körpern schwingen. Füllen wir den Raum mit Liebe, Freude, Leichtigkeit, unseren Raum, und darüber hinaus, die ganze Stadt, das ganze Land, die ganze Welt. Genau jetzt, genau in dieser Zeit, in der wir uns befinden.

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 03
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Spirit

Links:

Link zum Lachyoga Mittagstisch

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

Link zum Interview mit Susanne Klaus

→ <https://www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch/details/3-happy-spirit.html>

Website von Susanne Klaus (Stuttgarter Lachs Schule)

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

Anmeldung für Netzwerktreffen

→ <https://www.stuttgarter-lachs Schule.de/lachyoga-netzwerktreffen>

Video „Freiheit“ vom März 2020

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

Lachen-Online-Seite

→ <https://www.lachen-online.de/>