



8. Deutscher Lachyoga-Kongress



United in Laughter



Seminarhaus Shanti, 32805 Horn-Bad Meinberg



Vom 20.–22. März 2026 laden wir euch herzlich ein, gemeinsam zu lachen, zu lernen und Gemeinschaft zu erleben.

Lachen verbindet Generationen, Kulturen und Menschen mit unterschiedlichsten Lebensrealitäten. Beim Kongress „United in Laughter“ stellen wir das Miteinander in den Mittelpunkt und erforschen, wie gemeinsames Lachen Gemeinschaft stärkt und innere Kraft wachsen lässt.

Workshops & Markt der Möglichkeiten

Zahlreiche Workshops laden zum Mitmachen, Erleben und Vertiefen ein. Ergänzt wird das Programm durch den Markt der Möglichkeiten – eine offene Plattform für Projekte und Initiativen rund um Lachyoga, Austausch und Vernetzung.

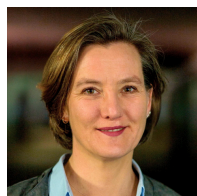


KEYNOTE · HIGHLIGHTS



Dr. Madan & Madhuri Kataria

Die Begründer des Lachyoga Dr. Madan und Madhuri Kataria sind persönlich dabei. Ihre Beiträge, Morning Sessions und der Workshop verbinden Tiefe, Präsenz und mehr als 30-jährige weltweite Erfahrung mit Lachyoga.



Prof. Dr. Tabea Scheel

Der Kongress beginnt am Freitag um 15:00 Uhr mit der Eröffnungsfeier. Anschließend folgt die Keynote von Prof. Dr. Tabea Scheel: „Humor und Lachen als soziales Schmier- und Scheuermittel“

GET-TOGETHER UND MUSIKALISCHER GENUSS



Get-Together mit Julia Hagemann

Gemeinsames Tönen, Singen und Ankommen mit Julia Hagemann am Freitag um 20 Uhr – ein verbindender Klangraum zum Auftakt des Kongresses.



Bunter Abend und Wintergreen Goblins

Der Bunte Abend am Samstag ist ein offenes Format für Kreativität, Talente und Vielfalt. Als musikalisches Vorprogramm laden die Wintergreen Goblins mit ihren Lachyoga-Liedern zum Mitsingen ein.

RAHMENPROGRAMM

Der Lachyoga-Kongress wird ergänzt durch ein vielseitiges Rahmenprogramm, das Raum für Vertiefung, Ausbildung und intensive Praxis bietet.



Workshop mit Dr. Madan Kataria

Fr, 20.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

In diesem dreistündigen Workshop widmet sich Dr. Madan Kataria dem Weg und der inneren Haltung des Lachyoga. Der Workshop verbindet Impulse zur Philosophie des Lachyoga mit Erfahrungsanteilen.



Zertifizierte

Lachyoga-Lehrer:innen-Ausbildung

15.–19.03.2026 · Start & Ende jeweils 16:00 Uhr

Vor dem Kongress hast du die Möglichkeit, dich intensiv zur*zum Lachyoga-Lehrer*in ausbilden zu lassen. In dieser fünftägigen Ausbildung lernst du, Lachyoga professionell anzuleiten.

Datum: 20.–22. März 2026

Start: Freitag, 15:00 Uhr

Ende: Sonntag, 15:00 Uhr

Ort: Yoga Vidya, Seminarhaus Shanti,
Horn-Bad Meinberg

ANMELDUNG & INFOS

www.lachyoga-kongress.de

kontakt@lyud.de

PREISE

20.–22.03.2026

8. Deutscher Lachyoga-Kongress

Teilnahmegebühr: 295 €

15.–19.03.2026

Zertifizierte Lachyoga-Lehrer*innen- Ausbildung

Ausbildungsgebühr: 1.050 €

20.03.2026

Seminar mit Dr. Madan Kataria

Seminargebühr: 120 €

18.–19.03.2026

LAUGHTER DANCE Facilitator Ausbildung

Ausbildungsgebühr: 500 €

Organisatorin Lachyoga-Kongress:

Sandra Mandl · kontakt@lyud.de

+49 157 85 07 25 23



UNITED IN LAUGHTER

PROGRAMMPLAN 2026



FREITAG, 20.03.		RAUM ANANDA	RAUM SUNDARI	DRAUSSEN	RAUM SUNDARI
09:00 - 12:00 Uhr		Dr. Madan Kataria Workshop			
15:00 - 16:00 Uhr		Eröffnungsfeier			
16:00 - 17:00 Uhr		Prof. Dr. Tabea Scheel Humor und Lachen als soziales Schmier- und Scheuermittel			
17:00 - 17:30 Uhr		Prof. Dr. Jenny Rosendahl Vorstellung der neuen Forschungserkenntnisse zu Lachyoga			
17:30 - 18:00 Uhr		Meditation à 30 min	Stephanie Arzt Metta-Meditation		
17:30 - 19:00 Uhr		Abendessen			
18:30 - 20:00 Uhr		Spaziergang à 90 min			
19:00 - 19:45 Uhr		Julia Hagemann Lieder für Lachyoga-Gruppen			
20:00 - 21:30 Uhr		Get Together mit Julia Hagemann Gemeinsam Tönen, Klingen und Singen			
SAMSTAG, 21.03.					
07:00 - 08:00 Uhr		Dr. Madan Kataria „Morning Session“	Angelika Düser Den Atem beruhigen mit der Buteyko-Methode	Angela Mecking, Elke Gulden Die „Happy Break“ als Energiebooster	Heidi Janetzky Lachen trifft Fitness
08:05 - 08:50 Uhr		Heike Müller ALKANIMU - der deutsche Lachanz im Flow	Manuela Falke Integrativer Indoor-Lachspaziergang	Heidlore Geitner und Karin Wagner Verbindende Übungen „Lachend mehr sehen“	Alexandra Joppien Optimal vernetzt – lachende Synapsen, lebendiges Gehirn
09:00 - 09:45 Uhr		Sandra Mandl und Brigitte Kottwitz Die Anfänge des Lachyoga und das Einfache	Monika Roth Achtung Lachalarm :))) Kooperationen und gemeinsames Aktivsein	Karla Pense Spiele, Energizer, Gehirnerfrischer – für Präsenz, Online & Aktivpausen	Christina Osterhoff (30 min!) Gemeinsam lachen – inklusives Lachyoga mit Jung und Alt
10:00 - 10:30/10:45 Uhr		Jan-Rüdiger Vogler Humor: Gegenspieler des Perfektionismus	Thorsten Gnida-Cink Lachen verbindet – Interaktives Lachyoga erleben	Susanne Klaus Einen positiven und wertschätzenden Spracheist spielerisch fördern	Silke Jansky Wir bringen den Körper zum Schwingen und Klingen
10:30 - 12:00 Uhr		Betty Bach Happy Reset	Dieter Müller Atem und Lachen		Carmen Goglin Frieden finden mit Hatekommentaren und Hass im Netz
12:15 - 12:45 Uhr		Sindy Schoß Zwischen Wunsch und Wirklichkeit – Lachen mit Menschen, die (noch) nicht mitlachen			
13:45 - 15:30 Uhr		Pause			
14:45 - 15:00 Uhr		Möglichkeit für Fotoshooting mit Madan und Madhuri Kataria. Bummel über den Markt der Möglichkeiten, freier Austausch			
14:45 Uhr - 15:00 Uhr		Suman Suneja Lachanz			
15:30 - 16:15 Uhr		Silvia Rößler Heitere Verbindung durch Spiel und Tanz	Nina Bruns Echte Regeneration	Christine Hesse Kulinarischer Lach-Genuss	Ute Liebhard Lachen verbindet - Resilienz im Miteinander
16:30 - 17:15 Uhr		Romy Einhorn und Annette Heydenreich Lachen verbindet die Welt	Kerstin Spoer Lachen, malen, kleben: Basteln mit dem Tod	Silvia Bauer ♥ Robert Meisner Flirten und Lachen mit Humor	Frauke Godat Lachend das innere Kind umarmen
17:30 - 19:00 Uhr		Abendessen			
19:00 - 19:45 Uhr		Wintergreen Goblins Musik			
20:00 - 22:00 Uhr		Buntes Abendprogramm			

SONNTAG, 22.03.		RAUM ANANDA	RAUM GAYATRI - TRIPURA 1	RAUM NARAYANI - TRIPURA 3	RAUM SUNDARI
07:00 - 08:00 Uhr		Dr. Madan Kataria „Morning Session“			
08:05 - 08:50 Uhr		Dr. Jennifer Römer Aktiviere deine innere Hausapotheke durch Lachyoga und Bewusstseinsübungen	Ariane Lenk Rhythmus trifft Lachen – Bodypercussion und Bewegung	Claudia Arnold Shimin Yoku (Waldbaden) und Lachyoga <i>findet draußen statt</i>	Rotraud Hänlein KiDoln-Workshop – mit natürlicher Bewegung und Himmelslachen in den Tag
09:00 - 09:45 Uhr		Moni Müksch Happy Chants und Mantras aus aller Welt	Samy Boroumand Lachyoga in der Therapie: Praktische Ansätze für Selbsthilfe- und Patient*innengruppen	Heiner Über Interview, Diskussion und Einblicke in das Buch „HAPPY MIND“	Astrid Klatt Die Clownsnasen kommen zusammen
10:00 - 10:30 Uhr		Bummel über den Markt der Möglichkeiten			Christina Zünke Bewegte Meditation
10:30 - 12:00 Uhr		Brunch			
12:00 - 12:45 Uhr		Christian Hablitzel Gibberisch	Uschi Haber Lebensfreude und Gesundheit im Alter: Tanzen, Lachen, Entspannen	<i>Beginn: 11:45 Uhr</i> Veronika Refenner und Corinna Krepp Rhythmus – Körper – Stimme	
13:00 - 14:00 Uhr		Ausblick, Laughter Challenge, Lachbotschafter, Fotos, Dank			
14:00 - 15:00 Uhr		Abschluss, Friedensfeier			

Kurzfristige Änderungen im Programmplan möglich!

Der Markt der Möglichkeiten im Raum Gita Vidya ist die ganze Zeit geöffnet.