



8. Deutscher Lachyoga-Kongress



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.

United in Laughter

Seminarhaus Shanti, 32805 Horn-Bad Meinberg

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 €



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.

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
09:00 - 12:00 Uhr	Dr. Madan Kataria			
Workshop				
Eröffnungsfeier				
15:00 - 16:00 Uhr	Prof. Dr. Tahra Scheel			
16:00 - 17:00 Uhr	Humor und Lachen als soziales			
Vortrag à 60 min	Schnier- und Scheuermittel			
17:00 - 17:30 Uhr	Prof. Dr. Jenny Rosendahl			
Vortrag à 30 min	Vorstellung der neusten			
	Forschungserkenntnisse zu Lachyoga			
17:30 - 18:00 Uhr	Stephanie Arzt			
Meditation à 30 min	Metta-Meditation			
17:30 - 19:00 Uhr	Abendessen			
18:30 - 20:00 Uhr	Mona Deibele (Treffpunkt			
Spaziergang à 90 min	am Café Maya punktlich um 18:30 Uhr)			
19:00 - 19:45 Uhr	Ein abendländlicher Spaziergang an der frischen			
Workshop à 45 min	Luft in die Dämmerung hinein			
20:00 - 21:30 Uhr	Julia Hagemann			
Lieder für Lachyoga-Gruppen				
	Get Together mit Julia Hagemann			
	Gemeinsam Tönen, Klingeln und Singen			

RAUM SUNDARI

SAMSTAG, 21.03.		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	Heike Müller	Angelika Düser	Den Atem beruhigen	Angela Mecking, Elke Galden	Heidi Janetzky
Workshops à 45 min	ALKANIMU - der deutsche Lachtan im Flow	mit der Buteyko-Methode	Die „Happy Break“ als Energierbooster	Lachen trifft Fitness	Lachen trifft Fitness
09:00 - 09:45 Uhr	Sandra Mandl und Brigitte Kottwitz	Manuela Falke	Heidemarie Geitner und Karin Wagner	Alexandria Jappien	Optimal vernetzt
Workshops à 45 min	Die Anfänge des Lachyoga und das Einfache	Integrativer Indoor-Lachspaziergang	Verbindende Übungen „Lachen mehr sehen“	lachende Synapsen, lebendiges Gehirn	
10:00 - 10:30/45 Uhr	Jan-Rüdiger Vogler	Monika Roth	Achtung Lachalarm(:))	Karla Pense	Christina Österhoff (30 min) Gemeinsam
Workshops à 30/45 min	Humor: Gegenspieler des Perfektionismus	Kooperationen und gemeinsames Aktivsein	Kooperationen und gemeinsames Aktivsein	lachen – inklusives Lachyoga mit Jung und Alt	
10:30 - 12:00 Uhr	Brunch				
12:15 - 12:45 Uhr	Betty Bach	Thorsten Gnida-Cink	Lachen verbindet	Silke Janstry	Wir bringen den Körper
Workshops à 30 min	Happy Reset	– Interaktives Lachyoga erleben	Lachyoga-Session	Zum Schwingen und Klingeln	
13:00 - 13:45 Uhr	Sindy Schoß	Dieter Müller		Carmen Göglin	
Workshops à 45 min	Zwischen Wunsch und	Atem und Lachen	Susanne Klaus	Frieden finden mit Hatekommentaren und	
	Wirklichkeit – Lachen mit Menschen,		Einen positiven und wertschätzenden	Hass im Netz	
13:45 - 15:30 Uhr	die (noch) nicht mitlachen		Sprachgeist spielerisch fördern		
Pause	Pause				
14:45 Uhr - 15:00 Uhr	Suman Suneja				
Tanz à 15 min	Lachtan	Nina Bruns	Christine Hesse	Ute Liebhardt	
15:30 - 16:15 Uhr	Silvia Rößler	Echte Regeneration	Kulinarischer Lach-Genuss	Lachen verbindet - Resilienz im Miteinander	
Workshops à 45 min.	Heitere Verbindung durch Spiel und Tanz	Kerstin Spoer	Silvia Bauer ♥ Robert Meisner	Frauke Godat	
16:30 - 17:15 Uhr	Romy Einhorn und Annette Heydenreich	Lachen verbindet die Welt	Flirten und Lachen mit Humor	Lachend das innere Kind umarmen	
Workshops à 45 min	Abendessen				
17:30 - 19:00 Uhr	Wintergreen Goblins				
19:00 - 19:45 Uhr	Musik				
Vorstellung à 45 min	Bunter Abendprogramm				
20:00 - 22:00 Uhr					

SONNTAG, 22.03.

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	Ariane Lenk	Rhythmus trifft Lachen – Bodypercussion	Claudia Arnold	Rotraud Härlein
Workshops à 45 min	Aktiviere deine innere Hausapotheke durch		und Bewegung	Shinrin Yoku (Waldbaden) und Lachyoga	KiDöhn-Workshop – mit natürlicher
	Lachyoga und Bewusstseinsübungen			findet draußen statt	Bewegung und Himmelslädchen in den Tag
09:00 - 09:45 Uhr	Mon Müksch	Samy Boroumand	Lachyoga in der Therapie:	Heiner Über	Astrid Klett
Workshops à 45 min	Happy Chants und Mantras aus aller Welt	Lachyoga	Praktische Ansätze für Selbsthilfe- und	Die Clownsnasen kommen zusammen	
	Vorstellung à 30 min		Patient*innengruppen	Interview, Diskussion und Einblicke in das	
10:00 - 10:30 Uhr	Bummel über den Markt der Möglichkeiten			Buch „HAPPY MIND“	Christina Zunke
10:30 - 12:00 Uhr	Brunch			Bewegte Meditation	
12:00 - 12:45 Uhr	Christian Nabiützel	Uchi Haber			
Workshops à 45/60 min	Gibberisch	Lebensfreude und Gesundheit im Alter:			
		Tanzen, Lachen, Entspannen			
13:00 - 14:00 Uhr	Ausblick, Lachter Challenge, Lachbotschafter, Fotos, Dank	Veronika Refener und Corinna Krepp	Beginn: 11:45 Uhr		
14:00 - 15:00 Uhr	Abschluss, Friedensfeier	Rhythmus – Körper – Stimme			

Kurzfristige Änderungen im Programmplan möglich!

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