



UNITED IN LAUGHTER

PROGRAMMPLAN 2026



FREITAG, 20.03.

RAUM ANANDA

RAUM SUNDARI

DRAUSSEN

09:00 - 12:00 Uhr	Dr. Madan Kataria Workshop		
15:00 - 16:00 Uhr	Eröffnungsfeier		
16:00 - 17:00 Uhr Vortrag à 60 min	Prof. Dr. Tabea Scheel Humor und Lachen als soziales Schmier- und Scheuermittel		
17:00 - 17:30 Uhr Vortrag à 30 min	Prof. Dr. Jenny Rosendahl Vorstellung der neusten 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			Mona Deibele (<i>Treffpunkt am Café Maya pünktlich um 18:30 Uhr</i>) Ein abendlicher Spaziergang an der frischen Luft in die Dämmerung hinein
19:00 - 19:45 Uhr Workshop à 45 min	Julia Hagemann Lieder für Lachyoga-Gruppen		
20:00 - 21:30 Uhr	Get Together mit Julia Hagemann Gemeinsam Tönen, Klingeln und Singen		

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 Workshops à 45 min	Heike Müller ALKANIMU - der deutsche Lachtanz im Flow	Angelika Düser Den Atem beruhigen mit der Buteyko-Methode	Angela Mecking, Elke Gulden Die „Happy Break“ als Energiebooster
09:00-09:45 Uhr Workshops à 45 min	Sandra Mandl und Brigitte Kottwitz Die Anfänge des Lachyoga und das Einfache	Manuela Falke Integrativer Indoor-Lachspaziergang	Heidelore Geitner und Karin Wagner Verbindende Übungen „Lachend mehr sehen“
10:00 - 10:30/10:45 Uhr Workshops à 30/45 min	Jan-Rüdiger Vogler Humor: Gegenspieler des Perfektionismus	Monika Roth Achtung Lachalarm :))) Kooperationen und gemeinsames Aktivsein	Karla Pense Spiele, Energizer, Gehirnerfrischer – für Präsenz, Online & Aktivpausen
10:30 - 12:00 Uhr	Brunch		
12:15 - 12:45 Uhr Workshops à 30 min	Betty Bach Happy Reset	Thorsten Gnida-Cink Lachen verbindet – Interaktives Lachyoga erleben	Silke Jansky Wir bringen den Körper zum Schwingen und Klingeln
13:00 - 13:45 Uhr Workshops à 45 min	Sindy Schoß Zwischen Wunsch und Wirklichkeit – Lachen mit Menschen, die (noch) nicht mitlachen	Dieter Müller Atem und Lachen	Carmen Goglin Frieden finden mit Hatekommentaren und Hass im Netz
13:45 - 15:30 Uhr Pause	Möglichkeit für Fotoshooting mit Madan und Madhuri Kataria, Bummel über den Markt der Möglichkeiten, freier Austausch		
14:45 Uhr - 15:00 Uhr Tanz à 15 min	Suman Suneja Lachtanz		
15:30 - 16:15 Uhr Workshops à 45 min.	Silvia Rößler Heitere Verbindung durch Spiel und Tanz	Nina Bruns Echte Regeneration	Christine Hesse Kulinarischer Lach-Genuss
16:30 - 17:15 Uhr Workshops à 45 min	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
17:30 - 19:00 Uhr	Abendessen		
19:15 - 19:45 Uhr Vorstellung à 30 min	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 Workshops à 45 min	Dr. Jennifer Römer Aktiviere deine innere Hausapotheke durch Lachyoga und Bewusstseinsübungen	Ariane Lenk Rhythmus trifft Lachen – Bodypercussion und Bewegung	Claudia Arnold Shinrin Yoku (Waldbaden) und Lachyoga
09:00-09:45 Uhr Workshops à 45 min	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“
10:00 - 10:30 Uhr	Bummel über den Markt der Möglichkeiten		
10:30 - 12:00 Uhr	Brunch		
12:00 - 12:45 Uhr Workshops à 45/60 min	Christian Hablützel Gibberisch	Uschi Haber Lebensfreude und Gesundheit im Alter: Tanzen, Lachen, Entspannen	Beginn: 11:45 Uhr 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.

Am Samstag zwischen 14:00 – 15:30 Uhr und am Sonntag zwischen 9:45 – 11 Uhr sind die Chancen am größten, die Projektzuständigen an ihren Ständen anzutreffen.