



## Laughlights Neujahr

### Ein friedvolles Neues Jahr

**Tritt lachend hinein!**

*Liebe Lachyoga-Freundinnen und Freunde,*

*das Jahr 2019 befindet sich im Finale! Heute hat Dr. Madan Kataria Geburtstag, der Erfinder von Lachyoga! Es hat sich viel ereignet in den vergangenen zwölf Monaten. Es gab aber auch Menschen, für die die Zeit gewissermaßen stehen blieb, weil sie mit lebensverändernden Herausforderungen konfrontiert waren und damit zurecht kommen mussten. Uns alle verbindet der innigste Wunsch nach Frieden. Frieden im Inneren, mit den Mitmenschen und in der Welt.*

*Beim Lachyoga wird die Stunde gerne mit einem Friedensritual eröffnet oder beendet. Wie wäre es, wenn Ihr heute Nacht oder morgen dieses Lachyoga-Ritual allein oder mit anderen zusammen ausführtet? Es ist ein starker Segen, den Ihr Euch selbst, Euren Lieben, Madan und Madhuri und der ganzen Welt schenken könnt. Lachen ist die stärkste Waffe für den Frieden!*

*Unten findet Ihr eine kurze Anleitung dazu.*

*In diesem Sinne wünsche ich allen ein  
gesundes, glückliches und friedvolles Neues Jahr!*

*Eure Gabriela*

---

## LACHYOGA-RITUAL



**Video ansehen**

<https://www.youtube.com/watch?v=6xDntSjkB08>

---