



## Laughlights Oktober 2018

### Lachyoga-Kongress

29.-31.03.2019 Bad Meinberg

*Komm mit auf Entdeckungstour an unbekannte Orte des Lachens! Alle, die wieder#MehrLachen wollen, sind willkommen! Lach dich glücklich an drei Tagen voller Überraschungen, Emotionen, Bewegung und Begegnungen beim 5. Deutschen Lachyoga-Kongress. Die Reiseleitung erfolgt durch ein Team von 60 erfahrenen Lach-Expert\*innen, die ihr Wissen und Können mit Begeisterung weitergeben.*

Ein großes Highlight verheißen die Erfinder von Lachyoga, Madhuri und Dr. Madan Kataria, die extra aus Indien einfliegen, um dem Kongress ihren einzigartigen Spirit einzuhauchen. Doch das ist längst nicht alles! Die wunderbare, international renommierte Homöopathin, Humorexpertin und Autorin von über 50 Büchern, Dr. Rosina Sonnenschmidt, ist als Hauptrednerin mit einem faszinierenden Thema über Humor in der Bewegungskunst zu Gast!

Nur noch 175 Tage bis zur Erstürmung des Lachgipfels!

Genießt den goldenen Oktober!

*Eure Gabriela*

---

**HURRA! LACHYOGA-KONGRESS 2019 #MEER ABENTEUER**



Mit einer Prise Abenteuerlust wollen wir aufbrechen in neue Gefilde eines Landes so grenzenlos wie das Universum. "HO HO HAHAHA"-Klänge und Lachraketen begleiten unsere Expedition an unbekannte Orte des Lachens. Pack die Badehose ein für einen unvergesslichen Wochenend-Trip!

[Zum Kongress-Trailer](#)

---

### WARUM LACHEN WIR EIGENTLICH?



Das ist die 1 Millionen Dollar Frage! Bis heute kann es niemand ganz genau beantworten. Deshalb lachen Lachyogi\*nis einfach so, ganz ohne Grund. Denn eines ist zu 100% gewiß: Lachen ist die beste Medizin! Die Erfinder von Lachyoga, das Ehepaar Madhuri und Dr. Madan Kataria (Bild) engagieren sich seit 23 Jahren für die Verbreitung dieses heitersten aller Yoga-Pfade, bei dem man sich krumm und schief lachen darf, bis man aus der Puste ist. Am

besten täglich. Beim Lachyoga-Kongress kann man sie live und hautnah erleben, Neuigkeiten von der Laughter Yoga University und der internationalen Lachyoga-Bewegung erfahren und mit ihnen zusammen soviel lachen, wie nie zuvor. (Foto: Thomas Lohnes)

### **Mehr über die Katarias beim Kongress erfahren**

---

#### **HEILUNG KANN GANZ EINFACH SEIN**

Die Grand Dame der Homöopathie, Dr. Rosina Sonnenschmidt, ist davon überzeugt, dass die Ur-Kraft jedes Menschen das Potenzial hat, ihn selbst zu erhalten. Sie unterstützt ihre Patient\*innen darin, das zu erkennen. Wenn damit ein Lächeln oder sogar Lachen einhergeht, sei der Königsweg für Heilung gefunden.

Sie selbst ist der lebende Beweis für das, was sie lehrt. Ihr Mut, ihr Forschergeist, ihre Schaffenskraft, ihre Lust auf Veränderung und ihre Gabe, sich selbst und die Welt liebevoll durch die Humorbrille zu sehen, sind die tragenden Säulen ihres bisherigen prall gefüllten Wirkens und Schaffens.



Wir sind glücklich, einer der faszinierendsten Heilerinnen, mit Musik im Blut und dem Schalk im Nacken, beim Lachyoga-Kongress als Keynote Sprecherin begegnen zu dürfen.

### **Dr. Rosina Sonnenschmidt**

### **Dr. Rosina Sonnenschmidt beim Lachyoga-Kongress**

---

#### **EIN TEAM VON SECHZIG LACH-EXPERT\*INNEN BEREITET SICH VOR**



Das schlagende Herz des Lachyoga-Kongresses sind seine Referent\*innen. Aus den unterschiedlichsten Perspektiven tragen alle dazu bei, die Expedition abwechslungsreich und spannend zu gestalten. In ihren Workshops und Vorträgen erfährt man nicht nur das Neueste über die vielfältigen Anwendungsbereiche des Lachyogas sondern auch die praktische Umsetzung anhand von speziellen Übungen. Die "Four Elements of Joy" (Tanzen, Singen, Spielen, Lachen) sind immer gegenwärtig und bilden ein unwiderstehliches Ensemble.

Neugierig?

**Mehr erfahren über die Referent\*innen**

---

### **UNPLUGGED AM LAGERFEUER - DIE WINTERGREEN GOBLINS**



Mit irischen Klängen und eigenen Stücken, die auch vom Lachen handeln, spielen sich die "Wintergreen Goblins" bei den Lachyoga-Kongressen in die Herzen des Publikums. Sie singen lauschige Balladen, oft im 3-stimmigen Satzgesang, beschwingte und lustige Songs und spielen flotte irische Tänze (Tunes) mit Fiddle und Tin Whistle. Durch den Kontrabass bekommt die Musik "Swing und Drive". Auf dem Bild zu sehen von links Ulli Becker, Anne Sintic, Gundula Krause und Viktoria Klubert.

Und ausserdem ..

Ulli ist im Hauptberuf Arzt und wird beim Kongress eine wissenschaftliche Studie über das Atemvolumen durchführen. Anne Sintic möchte in ihrem Workshop mit euch "Singend Höhen erklimmen und die Seele stärken" und Gundula Krause taucht in ihrem Workshop in die Tiefe, um mit dem inneren Kritiker zu lachen und dabei Selbstliebe zu entfachen.

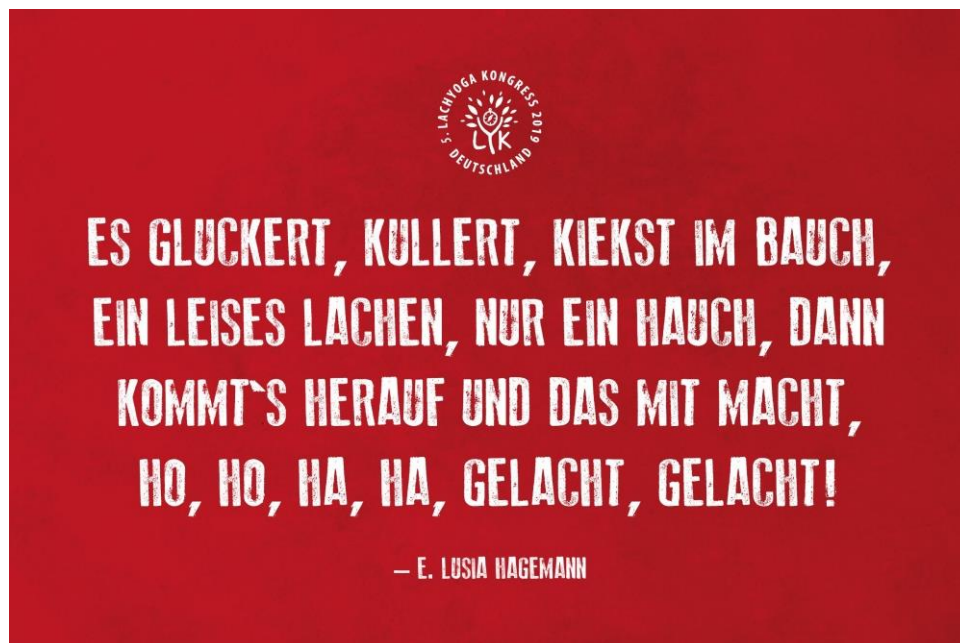
Noch einige weitere hervorragende Künstler\*innen werden der Expedition Licht und Glanz geben!

**Musik hören von den Wintergreen Goblins**

**Mehr über die Workshops erfahren**

---

**MIT ECARDS IN ECHTZEIT VON BENGALOMI UND HOHOLULA-LAND**



Dieser Vers stammt aus einem lustigen Gedicht der Märchenerzählerin Luisa Hagemann über unseren Lachclub in Hamburg-Rahlstedt. Noch mehr solcher eCards findet ihr auf der Kongress-Page. Ihr könnt damit online quasi handschriftliche Grüße und kurze Texte an eure Liebsten schreiben und sie in Millisekunden zuschicken. Tipp: Fragt eure Lachyoga-Freunde\*innen doch mit einer eCard, ob sie auch mit zum Kongress kommen! Eine sympathische Geste, die ein Lächeln auslöst. Probiert's mal aus!

Und außerdem ...

Die oben erwähnte Luisa Hagemann hat eine Tochter. Diese heißt Julia Hagemann, ist ein wahres Multitalent, u.a. für ihren begnadeten Humor bekannt, und wird beim Kongress einen Workshop leiten unter dem Alles und Nichts versprechenden Titel "Die außerirdische Amöbe". Wer weiß, wo Julia sonst überall noch anzutreffen ist ..

### **Zu den eCards**

---

### **LACHYOGA-AUSBILDUNGEN UND SEMINAR BEI DR. KATARIA**



Zur optimalen Vorbereitung auf die Expedition ins Lachland bieten die fantastischen 4 deutschen Lachyoga Master Trainer\*innen eine intensive Lachyoga-Lehrer-Ausbildung vom 24. - 28.03.2019 am selben Ort an. Für Neueinsteiger geht's schon am 23. mit einem Leiter-Training los. Wiederholer willkommen!

Stimmbänder und Zwerchfelle werden hierbei gelockert, die Zellen von den Haar- bis zu den Zehenspitzen durchgepustet und jedes kritische Denken durch Tiefenentspannung und Hochstimmung ersetzt. Hierdurch wird garantiert, dass auch der Lachgipfel an den 3 Kongresstagen mühelos erklommen werden kann.

Eine weitere, einmalige Chance, sich vorzubereiten, bietet sich am 1. Tag der Expedition für Frühaufsteher. Von 9-12 Uhr erklärt der Guru des Lachens, Dr. Madan Kataria, in einem Seminar, wie man den Spirit des Lachens in das tägliche Leben holt. Niemand kann das besser erklären, als er!

### **Mehr erfahren über die Trainings**

---

**BIS ZUM 17.10.2018 VERLÄNGERT! 50 € Frühbucherrabatt!**



Achtung! Bis zum 17. Oktober gibt's einen beachtlichen Frühbucherrabatt auf die Kongress-Gebühr in Höhe von 50 €.

denn ...  
das Wichtigste, das Programm ist in trockenen Tüchern, doch es wird noch etwas dauern, bis auf der Kongress-Page alles nachzulesen ist. Anmelden funktioniert aber schon heute prima. Danke für euren Vertrauensvorschuß!

### **Zur Anmeldung**

---

### **BRANDAKTUELL! PETITION FÜR EINE MINUTE LACHEN BEI OLYMPIADE 2020**

Dr. Kataria hat an die Offiziellen des olympischen Komitees, dazu zählt auch der Deutsche Thomas Dracht, eine Petition geschrieben, in der er den Vorschlag macht, bei der Eröffnungsfeier in Tokyo 2020 eine Minute für den Weltfrieden zu lachen. Er weist auf die verbindenden und Frieden stiftenden Aspekte des Lachens hin.



Das ist auch meine Vision seit einigen Jahren. Dies wäre die stärkste Botschaft an die Welt, um das Bewusstsein zu verändern. Lachen ist das Element, welches Verbindungen baut. Wir benötigen keine wissenschaftlichen Studien dafür. Jedes menschliche Wesen fühlt es unmittelbar. Wir brauchen es wie die Luft zum Atmen und das Wasser zum Trinken. Die Welt bekäme einen super kraftvollen Hinweis. Das entspricht dem olympischen Gedanken. Lachende, friedliche, Menschen und Völker verbindende Spiele.

Hier kannst du dich informieren und mit unterzeichnen:

### **Zur Olympia Petition "Eine Minute Lachen"**

---