

ZWEITER DEUTSCHER LACHYOGA-KONGRESS:
ZEIT FÜR PURZELBÄUME* - VOLLER LUST UND LACHEN



Horn-Bad Meinberg bei Yoga-Vidya im Haus Shanti

01.-03.04.2011

Mit den Erfindern von Lach-Yoga, Madhuri und Dr. Madan Kataria

Inspirationsquelle für das Kongress-Motto ist das Buch „Rettet die Purzelbäume – Kinderwitz und Lebenskunst“ von **Prof. Dr. Dr. Alfred Kirchmayr** aus Wien. Der Wiener Psychoanalytiker, Humorexperte und Witzlandschaftspfleger wird in seinem Vortrag zum Thema „Humor ist, wenn man trotzdem lacht und viele Purzelbäume macht“ die vier komischen Gesellen, nämlich Spaß, Spott, Witz und besonders den Humor beleuchten – sowie mit vielen köstlichen Beispielen darstellen. Purzelbäume sind Symbole für kindliche Lebenslust, Bewegungsfreude und Heiterkeit. Die Kultur der Kindlichkeit bildet die Quelle für diese heiteren Phänomene, die von befreiendem Lachen begleitet werden. Denn Lachen mit und ohne Grund ist entspannend und gesund.

Garantiert viel zu Lachen gibt's bei der umwerfenden Humor- und Yoga-Expertin **Karin Burschik**. Sie will ihre Zuhörer in das Thema „Humor für Anfänger und Erleuchtete“ mitnehmen. Zur Frage „Worüber lachen wir? Über den kichernden Zahnstocher im Marmeladenglas?“ wird sie viele Anregungen geben, um Gedan-kenpurzelbäume zu schlagen. An deren Ende winkt vielleicht sogar die Erleuchtung. Ihr elftes Buch: „Yoga – ein Weg zum Glücklich-Sein“ ist ein überzeugender Beweis ihres außergewöhnlichen Könnens.

Heiner Uber, der Journalist und bekannte Autor von „Länder des Lachens“, Lach dich locker“ und „All you need is Laugh“ bringt uns spannende Neuigkeiten über archaische Lach-Meditationen mit, die er während eines Aufenthaltes in einem chinesischen Kloster eingehend studiert hat. Das Lachen der Mönche im Kloster Ling Yin basiert auf der Tradition Budais. Dieser ist auch als der Dick-bauch-Buddha bekannt.

Der Yoga-Meister, Gründer von Yoga-Vidya und Autor mehrerer Bücher, **Volker Sukadev Bretz**, wird einen humorvollen Blick auf die Frage werfen, ob Kopfstände und andere Asanas dazu tauglich sind, Illusion in Erkenntnis zu verwandeln. Sukadevs Vorträge sind gewürzt mit kurzweiligen Geschichten aus seinen vielen Jahren der Yoga-Praxis. Er versteht es, seine Zuhörer mit bester Erzählkunst zu unterhalten und gleichzeitig tiefes Wissen zu vermitteln.

Doch der Kongress hat noch einiges mehr zu bieten. Das ganze Spektrum zur Erlangung von Bewegungsfreude, Heiterkeit und Genialität wird abgedeckt. Annähernd 40 hoch engagierte und begnadete Koryphäen aus den Bereichen Therapie, Pädagogik, Psychologie, Philosophie, QiGong, Business, Tanz, Improvisation, Kunst und Gesang bieten eine bunte Vielfalt an attraktiven Workshops, bei denen auch immer das Zwerchfell erschüttert wird. Alle DozentInnen sind Lach-Yoga-, Humor- und Yoga-Experten.

Workshops nach Themen

Therapie

Jürgen Loga und **Petra Seiter** leiten das Burnout-Helpcenter im schwäbischen Löwenstein und geben einen Einblick in ihr neues therapeutisches Angebot mit Lachyoga. Mit einer Kombination aus Lachübungen, Atemtechniken und weiteren Übungen haben sie eine ganzheitliche Lösung gefunden, durch die die Motivation zur Bewegung bei ihren Klienten erfreulich gesteigert wird. Die Therapeuten machen gute Erfahrungen, indem sie mit Metaphern die kognitive Verhaltenstherapie der Burnout-Therapie darstellen. Lach-Yoga Übungen werden hierbei Namen gegeben wie zum Beispiel „Anker hochziehen“ oder „Segel setzen“.

Eltern und Kinder, Pädagogik

Die Kinderyoga-Lehrerin **Matangi Melanie Eichberger** findet, dass es höchste Zeit ist für effektives, lebendiges und entspanntes Lernen. Seit Jahren setzt sie sich deshalb für einen Schulalltag ein, bei der die von ihr entwickelte „Pippilotta –Praxis“ Kindern wie Erwachsenen den Rücken stärkt und ihnen Raum für ein entspanntes, wertschätzendes Miteinander bietet. Es hilft dabei viel Bewegung, Spaß und Spiel. Matangi organisiert mit Liebe einen Kinder-Yoga-Kongress in Bad Meinberg. Sie ist wissenschaftliche Assistentin von Dr. Marcus Stück am Zentrum Bildungsgesundheit in Leipzig. Mehr Infos über sie hier:

Der Yoga-Meister, Soziologe und Buchautor **Nepal Lodh** befasst sich schwerpunktmäßig mit Interkultureller Kommunikation und gewaltfreier Kommunikation. Sein Credo lautet „Lachen ist Medizin und Nahrung für die Seele und Familie. Er wird das „Familienlachen“ vorstellen, das sehr leicht und ohne großen Aufwand praktiziert werden kann. Belastende, unglücklich machende Gedanken und Gefühle werden mit Lachübungen abgeschüttelt.

An ihren mehrjährigen Erfahrungen aus Kitas und Eltern/Kinderseminaren mit Lach-Yoga lässt uns die frühere Bankkauffrau und jetzige Gesundheitsberaterin **Gisela Dombrowsky** liebend gerne teilhaben. Sie sagt, dass sich Kinder heutzutage sehr danach sehnten, ihre Eltern würden mit ihnen mehr lachen und spielen. Eltern könnten von ihren Kindern auch viel lernen, wenn sie sich etwas Zeit dafür nähmen.

Klang und Digididang

Mit hierzulande noch sehr seltenen Schalen aus Bergkristall, erzeugt die Körpertherapeutin **Fleur Bauhaus** kosmische Klänge, die jede Zelle vor Freude hüpfen lassen.

Die Sängerin und Kabarettistin **Julia Hagemann** lotet die Zwischenräume und Überschneidungen zwischen Lach-Yoga und Singen aus. Sie wird sofort von missionarischem Eifer gepackt, wenn jemand behauptet, nicht singen zu können. Eine Vorstellung aus ihrem aktuellen Kabarett-Programm darf auch erwartet werden.

Ihren Namen zum Programm macht die Künstlerin und Yogalehrerin **Ane Königsbaum**. Sie lädt in ihrem Workshop dazu ein, Leichtigkeit, Freude und Höhenflüge zu den Wipfeln der Baumkronen zu erleben.

Christian Hablützel, Körpertherapeut und Mentalcoach aus Zürich, schlüpft des Öfteren in die Figur „Fredy Chnorz“ und bereichert die Welt mit seinem Song „We send a Laugter around the world“. Der Initiator der Züricher Lachparade führt ein in sein Lachyoga „made in Switzerland“ und erzählt von seinen Aktivitäten.

Zeit für Bewegung, Spiel und Spaß

Spiele und Späße setzt die Theaterpädagogin **Ilsebyll Beutel-Spöri** gekonnt ein, um nicht enden wollende Lachsalven zu erzeugen.

Dem Satz von Jacques-Ives Cousteaux „Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden, sondern wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen!“ pflichtet die Sozialpädagogin **Susanne Heidel** aus tiefster Überzeugung bei. Sie will verborgenes Spielpotenzial hervorlocken und dazu animieren, öfter mal alle Fünfe gerade sein zu lassen.

Diesen Ansatz verfolgt auch die Sozialpädagogin **Veronika Spogis**. Sie ermuntert zur Entdeckung der Leichtigkeit mithilfe von Lach-Yoga, weil man Ballast abschütteln könne und hierdurch tatsächlich zu mehr heiterer Gelassenheit fände.

Den Alltag wieder neu entdecken und genießen, lehrt uns die Ergotherapeutin **Lena Hannemann**. Sie rät zu gesundheitsförderlichen Spaßpillen, die mühelos und nebenwirkungsfrei den ganzen Tag hindurch genascht werden dürfen.

Zum Workout mit Worklaugh ruft die erfahrene Fitnesstrainerin und Yogalehrerin **Sylvia Tartz-Meier** auf. Mit ihren witzigen Choreografien versetzt sie die Kursteilnehmer derart in Verzückung, dass diese gar nicht merken, wie sie an ihre Leistungsgrenze gehen.

Die Soziologin und Lach-Botschafterin **Anne Rauch** aus Berlin schlägt Pumuckelinen-Alarm, denn sie stiftet vielerorts Verwirrung im Alltags-Einerlei. Seitdem sie der Koboldin in sich Ausgang gewährt, blickt sie öfter als sonst in leuchtende Augen, zum Beispiel, wenn sie das vornehme Hotel Adlon mit roter Perücke betritt. Sie möchte alle dazu inspirieren, selbst die Veränderung zu sein, die man sich herbeiwünscht.

Die Ayurvedatherapeutin und Yogalehrerin, **Margot Mahalakshmi Regele**, bringt sonnige Übungen aus Südtirol mit, die in einen friedvollen, glückseligen Zustand führen. Sat Chit Ananandaahahaha!

Tanzen mit Lust und Lachen

Die Pädagogin, Yogalehrerin und Nia-Tanzlehrerin **Sabine Vogel** lacht und tanzt selbst für ihr Leben gern. Deshalb fordert sie dazu auf, sich regelrecht „vogelfrei“ zu tanzen, zu lachen und zu entspannen. Hierbei würden enorme positive Kräfte zur Entfaltung von Talenten freigesetzt.

Auch **Egbert Griebeling**, Krankenpfleger und Heilpraktiker für Psychotherapie, schwört auf die kraftvollen Wirkungen von Lachen und Tanzen. Der Gründer des animoVida-Institutes will pure Lust am Tanz des Lebens verbreiten.

Seit vielen Jahren leitet die Tanz-Sozialtherapeutin, Theaterpädagogin und Autorin **Silvia Rößler** eine Tanzgruppe. Sie verquickt Psychomotorik-Übungen, QiGong, das Lachen und den Tanz und nutzt hierbei alle drei Raumebenen.

Jeder ist seines Glückes Schelm

Zu „Purzelbäumen ins Vertrauen“ mithilfe eines Scherbenlaufs ermuntert der Persönlichkeitstrainer und Heilpraktiker **Alex Bannes** und verspricht, dass die Überwindung von Angst großen Spaß macht.

Jürgen Kalweit, Sozialpädagoge und Heilpraktiker, schwört auf eine Kombination aus Lach-Yoga, Meditation und anderen erprobten Entspannungsverfahren, um negativen Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen.

90 Glücksminuten verheißt die Betriebswirtin und Humortrainerin **Bärbel Hinz-Käfer** aus Freiburg. Die Glücksforschung hat nachgewiesen, dass das Talent zum Glücklichsein trainiert werden kann. Wie man seine Glücksfähigkeit testen und kultivieren kann, dazu gibt sie uns handfeste Tipps.

Mit der Methode „Smarter Life“ könne man dem Stress auf lachende Weise ein Schnippchen schlagen, erklärt die Heilpädagogin und Autorin **Ute Liebhard** aus München. Mit den in ihrem Buch beschriebenen zehn Säulen für ein erfolgreiches Leben gelänge es, Sichtweisen zu ändern, Selbstvertrauen zu stärken und den Alltag erfolgreich zu meistern.

Auch der Persönlichkeitstrainerin und Kommunikationsberaterin **Angela Mecking** ist es ein Anliegen, die Fähigkeiten mit Lach-Yoga und anderen wirksamen Tools zu stärken, Visionen zu entwickeln, Ziele zu formulieren und nachhaltig umzusetzen.

Lachen und QiGong, Meditation und Atmung

Gerhard Poppe, Ingenieur und QiGong-Lehrer, wird mit Guolin-QiGong eine in Deutschland noch unbekannte, in China aber bewährte alternative Methode zur Prophylaxe und Therapie so genannter Zivilisationskrankheiten wie z.B. Krebs, vorstellen. Ihre Wirkung lässt sich noch verstärken mit Heiterkeit und Lachen.

Schon 1999 hat auch **Manfred Leitner**, der 30 Jahre als Handelsfachwirt arbeitete, das positive Zusammenspiel von Lachübungen und QiGong erkannt. Der Gründer des ersten Lachclubs in Bayern und Buchautor findet, dass diese Kombination, bei der alle Muskeln sanft angesprochen werden, sogar ein Weg zu lachender Erkenntnis sein kann.

Die Kongress-Initiatorin **Gabriela Leppelt-Remmel** führt in eine Meditationsform des Sufi-Mystikers Jabbar ein. Es wird solange sinnloses Zeug geredet, bis sich herzliches Gelächter Bahn bricht. Der Geist kommt in den No-Mind-Zustand und kann sich erholen. Potenzielle Frühaufsteher sind eingeladen, bei ihr die Yoga-Atmung und Lachmeditationen zum Wachwerden kennenzulernen.

Marketing und Business

Stuart Goodman, Sprachtrainer und Coach aus Schaffhausen in der Schweiz, ist ein in Unternehmen und Business gefragter Mann. Sein Vortragsstil, seine Begeisterung, seine Energie und seine Freude am Vermitteln von Wissen, sind der Schlüssel für seinen Erfolg. Es bietet sich die Gelegenheit, von ihm direkt zu erfahren, wie man sich professionell mit Lach-Yoga befasst, etwas aufbaut und dabei viel Positives bewirkt. Seine Empfehlungen für ein gelungenes „Self Marketing“ helfen dazu, eine neue Karriere zu starten und ein neues Geschäftsmodell aufzubauen.

Zeit für Kreativität, Kunst, Philosophie

Wie sehr Lachen beflügeln und sich zu schwindelerregenden Höhen aufschwingen kann, zeigen die Künstlerinnen **Brigitte Kottwitz** und **Carolyn Krüger** mit ihrer Installation „Lachender Kirchturm von CaBri“. Statt Glockenschlag ertönt himmlisches Gelächter und dies sei doch gewiss auch eine frohe Botschaft in Zeiten, wo den Kirchen die Gläubigen scharenweise davonliefen. Diesem Beispiel sollten viele Kirchen folgen, denn vor allem im Humor und Lachen zeige sich die Liebe Gottes. Ihre Kongress-Installation „Lachende Zeitpurzelbäume“ wird daran erinnern, wie wertvoll Lach-Zeit ist.

Die lachende Kunsttherapeutin **Ute Lorenz** aus Rheinau macht beste Erfahrungen mit ihrem ganzheitlichen Ansatz. Lach-Yoga, Fantasiereisen und eine heitere Atmosphäre sind für sie unabdingbar zur kreativen Erkundung von Zeit-Farbtupfern für die persönliche Lebensgestaltung.

Eine andere Form der Kunst, nämlich die Dichtkunst, hat die Marketing-Expertin **Kerstin Spoer** schon in ihrer Kindheit entdeckt. Sie liest etwas vor über das Leben und Sterben, über Herzenswünsche und Glück und lädt dazu ein, selbst einen kreativen Text zu Papier zu bringen.

Der Journalist und Ingenieur **Vijay Kumar Singh** aus Zürich ist ein enger Freund der Kataris. Er philosophiert über die Purzelbäume der Zeit und wird uns erklären, wie aufgrund tiefverwurzelter kultureller Unterschiede im Westen und in Indien ein vollkommen anderes Verständnis von Zeit entstanden ist.

Für weiteren Fragen:

Gabriela Leppelt-Remmel

Lachyoga-Institut, Haffkruger Weg 18, 22143 Hamburg, Deutschland

Telefon: 0 40 / 648 923 91 | Mobil 0173 / 925 37 68

info@yogilachen.de | www.yogilachen.de