

Gudula Steiner-Junker

Lachyoga

Lachen ist gesund
und Glück ist trainierbar



159.761.7

Inhalt



Nähe und Vertrautheit entwickeln sich auf dem Weg des Lachyoga. Lachyoga – das ist ...

25 **Die Macht des Lachens**

26 Die Macht des Lächelns

29 Freud und Leid

33 **Der Übungs-
und Erkenntnisweg**

33 Mikro- und Makrokosmos

36 Grundschrirte des Lachyoga

45 **Lachschritte**

45 Vorstellung und Bewegung

48 Lachschrittfolge 1

58 Lachschrittfolge 2

66 Weitere Anregungen

6 Vorwort

7 Lachen ist Bewegung

11 **Lachen ist gesund**

11 Die Wissenschaft vom Lachen

13 Gesundheit

17 **Lachwissenschaft**

19 Humor

22 Sinn und Unsinn



... das »JA« zum Leben in all seinen Facetten ...

69 Lachmeditation

69 Ein Gefühl von Freiheit

70 Schritt 1

70 Schritt 2

71 Schritt 3

71 Schritt 4

73 Lachyoga-Übungen für zu Hause

73 Wohnstatt der Freude

75 Das innere Lächeln

81 Das Glück schmieden

81 Impuls 1 –
das Leben bejahen

82 Impuls 2 –
liebvolle Wahrnehmung

83 Impuls 3 – Dankbarkeit

84 Impuls 4 – Glücksgefühle

85 Impuls 5 – wählen können

86 Impuls 6 –
Glück ist einfach

86 Impuls 7 –
Glückstagebuch führen

87 Impuls 8 – die Acht

88 Impuls 9 –
die Melodie des Glücks



... eine stille Verneigung ...

88 Nach vorn blicken

90 Lachyoga-Bewegung
in Deutschland

93 Adressen und Literatur

95 Register

96 Über dieses Buch



... sowie Ausgelassenheit und Spielfreude!