

# Lachen ist der Schlüssel zum Glück



## Kerstin Stolte

LACHYOGALEHRERIN (CLYL)  
nach Dr. Madan Kataria &  
LACHBOTSCHAFTERIN  
Tel.: 03628/5153327  
Handy: 0157/37606349  
Mail: [alle@lachen-mit-kerstin.de](mailto:alle@lachen-mit-kerstin.de)  
Web: [lachen-mit-kerstin.de](http://lachen-mit-kerstin.de)

## Veranstungskalender 2025

**Lach-Treff für 12 € p.P. mit Daniela Heyder und mir, jeden 2. Donnerstag im Monat von 18 – 19 Uhr in Arnstadt/Angelhausen, Hainfeld 62. am 13.02. / 13.03 / ab 10.04. im Stadtpark**  
Anmeldung bei mir oder Daniela erforderlich: [„daniela.heyder@herzensfreund.com“](mailto:daniela.heyder@herzensfreund.com)

## **Lachyogaleiterausbildung (CLYL)**

Willst du das Lachen und Lebensfreude in dein Leben und in das Anderer bringen? Mit einer Ausbildung zum Lachyogaleiter kann es gelingen. **Live mit mir und Christine S. Hesse in Weimar 15.-16.02.25, 6.-7.09.25 und 8.-9.11.25**

**LIVE „Lachend in den Tag“ auf dem Berg mein Gute-Laune-Programm (45 min) / 10 € p.P.**  
Gehmeditation & Lachmeditation (15 min) & Glücksmeditation

Von April bis September, bei schönem Wetter > Anmeldung erforderlich, **Mittwoch 9:00 Uhr Treffpunkt am Riesenlöffel in Arnstadt**

## **vhs-Workshop „Lach dich glücklich mit Lachyoga“**

von 9:30–11:00 Uhr in den Räumen der vhs, **am 22.02. in Ilmenau und am 01.03. in Arnstadt**

## **„Ein Wochenende voller Lachen“ mit Christine S. Hesse und mir**

Die Magie des Lachens in all seinen Facetten erfahren. Das Kind in dir nach Herzenslust spielen lassen.

**26. – 28.09.2025 in Kloster Donndorf**  
**Ein Tag voller Lachen mit Christine Hesse und mir in Weimar: 26.4.25 / 14.06.2025**

## **Lachyoganetzwerktreffen 12.04.25 in Weimar**

## **Grünes Klassenzimmer auf dem Rosenhof in Holzhausen – lernen und lachen**

Anmeldung für Kindergärten und Grundschulen über Antje Kochlett [„rosenhof-holzhausen.de“](http://rosenhof-holzhausen.de)

**„Spaziergang zu deiner Seele“** erlebe eine Meditation, Kakaozeremonie und „Lachend in den Tag“ im Steigerwald Erfurt mit Stefanie Hocke und mir, Anmeldung über [„Seelenanker@mail.de“](mailto:Seelenanker@mail.de)

## **Schon gewusst...**

- ☺ *dass Lachen wirklich die beste Medizin ist? Es produziert Glückshormone, lindert Schmerzen und stärkt das Herz-Kreislaufsystem und noch viel mehr.*
- ☺ *dass sich ein Wissenschaftszweig, die Gelotologie sich mit diesem spannenden Thema beschäftigt?*
- ☺ *dass es gut ist, das Lachen zu trainieren? Denn drei Minuten intensives Lachen stärken das Herz ebenso, wie zehn Minuten Joggen.*
- ☺ **dass es das Lachtelefon gibt? 05031 / 519 43 80**  
*Hier lachen Lachprofis 3 Minuten lang mit dir und ich bin eine von vielen ehrenamtlichen Lachtelefonist:innen.*
- ☺ *dass es das 9 Uhr jeden Tag ONLINE das Morgenlachen gibt? Anmeldung unter: <https://www.stuttgarter-lachschule.de/morgenlachen>.*
- ☺ *dass du die Lachyogaleiterausbildung auch online absolvieren kannst und danach von Lachpaten live in Lachyoga eingeführt wirst? Ich bin eine von ihnen: <https://www.lachyoga-wiesbaden.de/lachyoga-ausbildung>.*
- ☺ *Dass man auch die Themen „Sterben und Tod“ in unseren Alltag holen kann? Kerstin Spoer gelingt es mit tollen Gästen in ihrer Online-Veranstaltung „Zum Tod lachen“ – Sterbebegleitung für Fortschreitende.*

## **Meine-Angebote**

- **2-tägige Lachyogaleiterausbildung (CLYL nach Madan Kataria),**
- **„Ein Tag voller Lachen“ in Weimar**
- **Lachyoga für Kinder**, speziell für Kindergärten, Grundschulen und Sportvereine.
- **Workshop „Wir lachen mit Kindern“** für Große, die mit Kindern arbeiten.
- **Lachyogakraftpaket für Kita's** (Workshop, Ausbildung und Lachyoga-Session in der Kita).
- **„Lachend in den Tag“** – mein zehnminütiges Gute-Laune-Programm, **Privatbuchung zu Wunschtermin mgl.,**
- **Lachwanderungen**
- **Lachyoga in Unternehmen und Einrichtungen** z.B. als betriebliches Gesundheitsmanagement
- **Lachexperimente** in Absprache, mit eigenen Ideen