

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

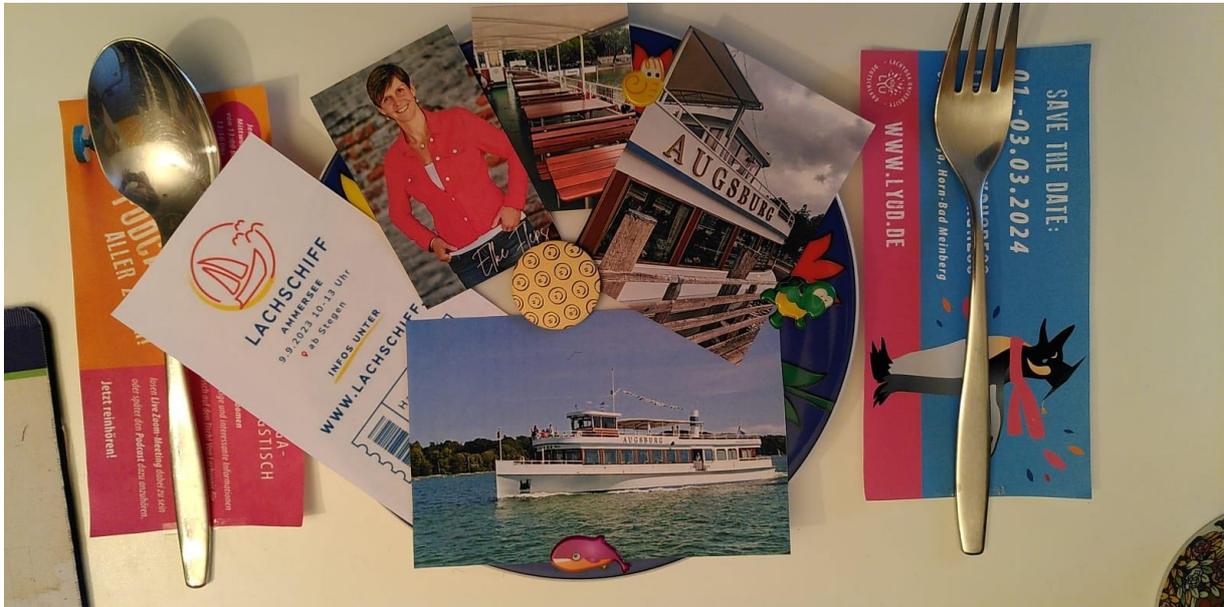
Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein  
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 77  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Ahoi



Lachyoga-Mittagstisch Teller „Happy Ahoi“

Elke Fleps ist Fastenleiterin und Lachyoga-Leiterin, und sie verbindet Fasten mit Lachyoga und Bewegung. Fasten – Lachen – Bewegen sind ihre drei Herzensthemen. Mit Fasten und Lachen unterstützt sie Menschen mit viel Freude und Engagement dabei, ihre natürlichen Fähigkeiten wieder zu entdecken: Entspannt fasten, herzlich lachen und bewusst denken. Mit natürlicher Bewegung führt sie Menschen wieder zu sich und zur Verbindung mit der Natur, dessen Teil sie sind. Alle drei Elemente sind für Elke Fleps „unsere natürlichen Quellen“, die uns mit in die Wiege gelegt wurden und sie wiederzuentdecken sind kostbare Schätze – das ist ihr ein wichtiges Anliegen.

*„Mit dem Lachen holen wir uns immer wieder in die Leichtigkeit des Seins zurück. Ich denke, das Leben war gemeint, um leicht und freudig zu sein und das Lachen ist wunderbar geeignet, sich das immer wieder aufs Neue bewusst zu machen und zu erleben.“*

*(Elke Fleps beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Seit 2017 ist Elke Fleps Lachyogi – bei Susanne Heidel in Bielefeld ließ sie sich ausbilden. Seit 2022 ist sie beim Team „Morgen- und Abendlachen“ mit dabei, und leitet regelmäßig Abendsessions an. Seit einiger Zeit ist sie nun ganz aktiv dabei, ihre Vision eines LachschiFFs umzusetzen.

*„Dieses letzte Jahr [seit sie beim Morgen/Abendlachen-Team dabei ist] war echt magisch. So viel schönes ist passiert, und so viel potenzierte Leichtigkeit und Freude täglich in meinem Leben.“*

*(Elke Fleps beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein  
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

## Volume 77 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Ahoi

Elke Fleps hat einen Wohnwagen auf einem kleinen Campingplatz mit Blick auf den Ammersee. Dort sieht sie die Schiffe der Ammersee-Schiffahrt und macht auch selbst regelmäßig Erlebnisschifffahrten mit. Das brachte sie auf die Idee, auf einer solchen Schiffahrt doch auch Lachyoga anzubieten. Grundsätzliche Begeisterung und Einverständnis waren seitens der Schiffahrtsgesellschaft da, jedoch ginge es nicht auf einer Linienschiffahrt. Sie könne das Schiff aber mieten. Nachdem der Gedanke bei ihr sackte, und eine Weile wirkte, nahm Elke Fleps das Projekt in die Hand. Bei einem Netzwerktreffen von Susanne Klaus wurde das Projekt vorgestellt – und nahm Fahrt auf. Ein Team von 12 Personen fand sich zusammen. Den ersten Meilenstein hat das Team inzwischen erreicht: Happy Tickets können gekauft werden. Im nächsten Schritt beginnt die konkrete Planung.



Lachübung mit Steuerfrau Elke Fleps



Lachübung "Schlange stehen"

Zwei Ebenen gibt es auf dem Schiff – geplant sind auf diesen Ebenen ca. 6 Stationen der Freude mit verschiedenen Angeboten. Lachyoga ist der Hauptaspekt, außerdem gibt es aktuell schon Körperpercussion, Singen und Tanzen. Ein Clown ist auch mit dabei und wird sich der Kinder annehmen. Familien mit Kindern sind herzlich willkommen auf dem Schiff!

So können die Gäste sowohl die verschiedenen Stationen der Freude wie auch gemeinsame Aktionen erleben. Ebenso wird es reichlich Pausen für den Austausch geben.

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein  
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

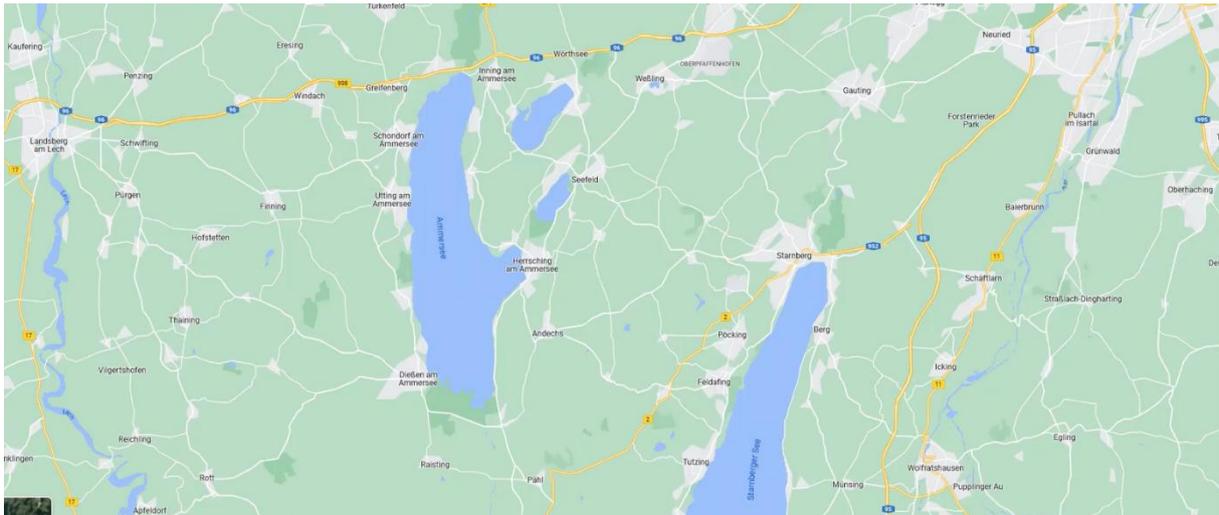
[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 77  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Ahoi

### Auf einen Blick / FAQ:

#### **Wo fährt das Schiff entlang? Von wann bis wann?**



Der Ammersee liegt in Oberbayern, in der Nähe von München. Mit der S-Bahn kann man bis zum Ammersee fahren. Das Lachsboot wird am Samstag, den 9. September von 10 – 13 Uhr über den Ammersee fahren. Die Ablegestelle heißt Stegen und ist im Norden des Sees, bei Inning. Drei Stunden wird anschließend ohne Zwischenhalt am Ammersee entlanggefahren, einmal bis in den Süden, dann wird eine Wende gemacht und wieder hochgefahren bis nach Stegen.

#### **Was gibt es drumherum an Aktivitäten?**

Um 13 Uhr ist nicht Schluss: Weitere Lach-Events an Land und direkt am Wasser sind in Planung. Eine Sonnenaufgangswanderung am Sonntag ist jedenfalls schon konkret geplant.

#### **Wie hoch sind die Kosten? / Wo kann man sich anmelden?**

Early Bird 49 € bis Ende Mai, dann 54 €.

Kinder- und Jugendermäßigung 50 %.

(Preis inklusive Snack, Getränke können dazugekauft werden)

#### **Wie ist es mit Übernachtung, gibt's da was Gemeinsames?**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, vor Ort zu übernachten, sowohl bei Herrsching / Andechs, als auch bei Inning. Auf Elkes Homepage gibt es eine Übersicht der Übernachtungsmöglichkeiten, die ständig erweitert wird.

➔ Siehe Homepage: [www.lachsboot.de](http://www.lachsboot.de)

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein  
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

## Volume 77 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Ahoi



Lachübung: Wir holen alle mit ins Boot!



Schiff Ahoi ...



Sandra schunkelt zu Schlagerschnulzenmusik ...



... und versinkt im Wasser

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein  
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 77  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Ahoi

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Ahoi“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/74-happy-alaaf.html>

Homepage zum LachschiFF

→ [www.lachschiFF.de](http://www.lachschiFF.de)

Homepage von Elke Fleps

→ <https://www.elkefleps.de>

