



Feier mit uns am **So, 05.05.2024**

in und vor der **Amerika-Gedenkbibliothek**
von **11:00 – 16:00 Uhr!**



Unser Programm

11:00 Uhr (10 min)	Offizielle Begrüßung auf der Wiese - Hauptstadt-lacht stellt sich vor
11:10 Uhr (5 min)	Schmunzelyoga-Gymnastik auf der Wiese - fröhliches Aufwärmen der Lachmuskulatur
11:15 Uhr (60 min)	Lachyoga auf der Wiese - für Interessierte, Neulinge und alte Hasen
12:29 Uhr (30 min)	Lachfundstelle im Foyer - für alle, die ein Lachen suchen, tauschen oder abgeben wollen
12:30 Uhr (30 min)	Lachen und Kauen auf der Wiese - spezielle Lachyoga-Übungen für die Kiefermuskel-Entspannung
12:30 Uhr (60 min)	Lach-Quiz im PopUp - teste dein Wissen zu bekannten Lachern aus Filmen und Liedern
13:05 Uhr (30 min)	Lachendes Sehtraining auf der Wiese - spezielle (Lachyoga-)Übungen für ein besseres Sehen
13:40 Uhr (15 min)	Der Kicherwurm ist unterwegs durch die Bibliothek
13:55 Uhr (5 min)	Schmunzelyoga-Gymnastik auf der Wiese - fröhliches Aufwärmen der Lachmuskulatur
14:00 Uhr	Weltlachen auf der Wiese - wir lachen für den Frieden und verbinden uns mit Lachyogis auf der ganzen Welt
14:05 Uhr (60 min)	Lachen und Tanzen auf der Wiese - Lachhymne, Tänze, Friedensritual und Lachyoga-Übungen
14:31 Uhr (30 min)	Lachfundstelle im Foyer - für alle, die ein Lachen suchen, tauschen oder abgeben wollen
15:05 Uhr (15 min)	Verlosung der Tombolapreise auf der Wiese - Mach mit und lass dich überraschen!
15:45 Uhr (15 min)	Offizielle Verabschiedung auf der Wiese

Jeden 1. Sonntag im Mai um 14.00 Uhr wird allerorten von Lachyogis ein globales Gelächter um den Erdball geschickt.

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1998 den Weltlachttag ins Leben gerufen. Er glaubt an die Kraft der positiven Energie, die das gemeinsame Lachen freisetzt. Die positiven Wirkungen des Lachens sollen sich wie ein Lauffeuer über die Welt verbreiten, um Frieden, Liebe und Gesundheit zu fördern.

Alle Infos unter: www.hauptstadt-lacht.de

<https://www.hauptstadt-lacht.de/wlt2024/>

