

# Lach dich frei!

## Spielanleitung

### Lachen ...

- fördert die Entspannung
- sorgt für Stressabbau
- gibt mehr Energie für den Alltag
- fördert Kreativität und Lebensfreude
- ist einfach „Anti-Aging“ pur

### Also, worauf wartet ihr noch?

Lacht euch frei – und werft euren Ballast ab.  
**Los geht's!**

### Spielmaterial

- 6 Spielfelder (Zahlen 1-6)
- 30 orange Lachkarten (Einzelaufgaben)
- 35 gelbe Lachkarten (Gruppenaufgaben)
- 35 rote Aktionskarten
- 60 Ballast-Spielsteine
- 1 Würfel
- 1 Spielsack

# Ziel des Spiels

**Lacht euch frei – und werft euren Ballast ab.**

Der Spieler\*, der zuerst keinen Ballast mehr hat, gewinnt das Spiel.

## Spielvorbereitung

1. Die Ballast-Steine werden verteilt.  
Jeder Spieler erhält:

**3 - 4 Spieler** = 8 Steine    **7 - 8 Spieler** = 6 Steine  
**5 - 6 Spieler** = 7 Steine    **9 - 10 Spieler** = 5 Steine

2. Der Spielsack mit den restlichen Ballast-Steinen wird in die Mitte gelegt. Die 6 Spielfelder werden um den Spielsack verteilt.

3. Die Aktionskarten (rot) sowie die Lachkarten (orange und gelb) werden jeweils als verdeckter Stapel ausgelegt.

4. Die Spieler einigen sich, wer beginnt (z.B. der Spieler, der die lustigste Grimasse zieht oder am lautesten lacht).



\* Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet. Es sind aber stets Personen aller Geschlechter gemeint.

# Offen für alles

Die blanko Aktions- und Lachkarten können durch eigene Ideen ergänzt werden. So wird **Lach dich frei!** zu eurem ganz persönlichen Lach-Yoga-Spiel.

## Los geht's

Gespielt wird im Uhrzeigersinn. Der erste Spieler würfelt. **Die erzielte Augenzahl legt sein erstes Spielfeld fest.**

**Es gibt 4 Arten von Spielfeldern:**

-  = Zahlenfelder
-  = Lachyogafeld – Einzelaufgabe
-  = Lachyogafeld – Gruppenaufgabe
-  = Aktionsfeld

## Zahlenfelder (1, 3 oder 5)



**Entweder:**

**Auf dem Spielfeld liegt bereits ein Ballast-Stein.**

Der aktive Spieler muss diesen Ballast zu seinen eigenen Steinen dazunehmen. Dann ist der nächste Spieler an der Reihe.

**Oder:**

**Das Spielfeld ist frei.**

Der aktive Spieler legt einen seiner Ballast-Steine dort ab. Nun hat er 2 Optionen:

- Er beendet seinen Spielzug und gibt den Würfel an den nächsten Spieler weiter.
- Oder er würfelt erneut und die dann erzielte Augenzahl legt sein nächstes Spielfeld fest.

Hinweis: Gelangt er ein weiteres Mal auf ein freies (blaues) Zahlenfeld, hat er wieder beide Optionen.

## Lachyogafeld (Einzelaufgabe)

4

Der aktive Spieler legt einen seiner Ballast-Steine auf das Spielfeld 4. Dann zieht er eine Karte vom **orangenen** Stapel, liest die Aufgabe vor und führt sie im Stehen aus.

Danach wirft der aktive Spieler den Ballast vom Spielfeld in den Spielsack.

Anschließend gibt er den Würfel an den nächsten Spieler weiter.

## Lachyogafeld (Gruppenaufgabe)

6

Der aktive Spieler legt einen seiner Ballast-Steine auf das Spielfeld 6. Dann zieht er eine Karte vom **gelben** Stapel und liest die Gruppenaufgabe vor.

**Alle Spieler** stehen auf und führen die Aufgabe gemeinsam aus.

Danach wirft der aktive Spieler den Ballast vom Spielfeld in den Spielsack.

Anschließend gibt er den Würfel an den nächsten Spieler weiter.

## Aktionsfeld

2

Der aktive Spieler legt einen seiner Ballast-Steine auf das Spielfeld 2. Dann zieht er eine Karte vom **roten** Stapel, liest die Aufgabe vor und führt sie aus.

Bei erfolgreicher Ausführung wirft der aktive Spieler den Ballast vom Spielfeld in den Spielsack. Wird die Aufgabe nicht erfolgreich ausgeführt, muss er seinen Ballast zurücknehmen.

Anschließend gibt er den Würfel an den nächsten Spieler weiter.

## Besondere Aktionskarten

### Fragerunde

Eine Fragerunde dauert bis zum Ziehen einer weiteren Aktionskarte oder maximal eine Spielrunde lang.

Jeder Mitspieler stellt **vor** dem Würfeln dem Besitzer der Aktionskarte eine Frage. Dieser muss nach den Vorgaben der Aktionskarte antworten.

Vergisst ein Mitspieler eine Frage zu stellen, bekommt er einen Ballast-Stein dazu.

### Joker

Durch Einsetzen eines Jokers kann eine Aktionskarte im weiteren Spielverlauf an einen Mitspieler weitergegeben werden, der die Aktion dann für ihn ausführen muss. Nur der Besitzer des Jokers darf einen Ballast-Stein in den Spielsack werfen.

## Übrigens

In der **ersten Runde** darf jeder Spieler nur einmal würfeln.

## Das war's

Das Spiel ist beendet, sobald ein Spieler seinen gesamten Ballast abgeworfen hat und damit **Lachsieger** ist.

**Aber – nach dem Spiel ist vor dem Spiel!**

**Auf geht's in eine neue Runde**

**Lach Dich frei!** 😊

# Was ist Lachyoga?

**„Ich freue mich, wenn es regnet.**

**Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“**

Diese humoristische Weisheit von Karl Valentin macht deutlich, dass man manche Dinge im Leben nicht ändern kann – wohl aber die Einstellung zu diesen Dingen. Lachyoga kann uns helfen, das Leben einfach positiver zu sehen!

## Was ist Lachyoga?

Lachyoga ist ein einzigartiges Training, das Lachübungen mit Yoga-Atemtechniken kombiniert.

Jeder Mensch kann ohne Grund lachen. Es braucht dazu weder Humor, noch Witze oder Comedy.

Beim Lachyoga wird Lachen zu Beginn als Körperübung simuliert, d.h. man beginnt mit dem absichtlichen Lachen in Form von Lachübungen.

In einer Gruppe entsteht durch Blickkontakt und etwas kindliche Verspieltheit schnell ein spontanes Lachen, da Lachen ansteckend wirkt.

Lachyoga ist die einzige Technik, die allen Menschen herzhaftes, anhaltendes Lachen ermöglicht, ohne dabei das kognitive Denken zu involvieren. Es umgeht praktisch den Intellekt, der normalerweise das natürliche Lachen hemmt.

So kann man mit Lachyoga lachen, selbst wenn einem gar nicht danach zumute ist oder man im Alltag kaum etwas zu lachen hat.

Das Konzept basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass der Körper nicht zwischen einem willentlichen und einem unwillkürlichen (spontanen) Lachen unterscheiden kann. Der gesundheitliche Nutzen für Körper und Psyche ist der Gleiche.

Das aktionsreiche Lachyogaspiel **Lach Dich frei!** verbindet auf einzigartige Weise Lachyoga-Übungen mit einem Gesellschaftsspiel, das auch in großer Runde Spaß macht.



Mehr zu Lachyoga unter:  
[lachyoga-melanie-remmers.de](http://lachyoga-melanie-remmers.de)

**Also, worauf wartet ihr noch?  
Lacht euch frei – und werft euren Ballast ab!**