

Intensives Lachen befreit, entspannt und sorgt für gute Laune. Lachforscher sagen, eine Minute Lachen ist so gesund wie 20 Minuten Joggen. Wer sich öfter krank lacht, lebt also besonders gesund.

Unser Lach-Yoga ist ein fröhliches Antistress- und Gesundheitsprogramm, es dauert 60 Minuten und besteht aus Atem- und Dehnübungen kombiniert mit spielerischen, kommunikativen und ansteckenden Lach-Yoga Übungen. Wir trainieren Home-Office gerecht im Sitzen und Stehen.

Zu unseren Lachstunden im März laden wir alle Interessierten herzlich ein. Vorkenntnisse sind bei der Lachyogastunde nicht notwendig. Eine Anmeldung dagegen schon: per email an post@humor-lachen.de. Neulinge bitte Informationen zum Lachyoga auf der website www.humor-lachen.de beachten.

Der Beitrag für 60 Lachyoga Minuten beträgt 11,11 €, 4 Lachstunden 39,90 €, 10 Lachstunden 95 €, jeweils mit freier Wahl des Teilnehme Datums im Jahr 2021. Für Lachclub Mitglieder sind Montagslachstunden, Seminare und Wellness Tage gratis. Preisliste www.humor-lachen.de, <https://humor-lachen.de/lachyoga-seminare-training-und-ausbildung-2021/>. Bankdaten abfragen über post@humor-lachen.de oder bequem per paypal überweisen hinz-kaefer@online.de Bitte erst bezahlen, dann teilnehmen ;-)

Lachtermine im März 2021 immer von 19 bis 20 h, Begrüßung im Zoom Warteraum ab 18.45h Mo., 1.März, Meeting-ID: 821 2608 2811, Kenncode 160546

Mo., 8.März, Meeting-ID: 821 2608 2811, Kenncode 160546

Mo., 15.März, Meeting-ID: 821 2608 2811, Kenncode 160546

Mo., 22.März, Meeting-ID: 821 2608 2811, Kenncode 160546

Mo., 29.März, Meeting-ID: 821 2608 2811, Kenncode 160546

Beschreibung für Zoom Neulinge: An einem Meeting teilnehmen:

<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-An-einem-Meeting-teilnehmen>

Auf ein Wiederlachen online oder nach der Pandemie live (!) freut sich

Bärbel Hinz-Käfer

Humorberaterin (HumorCare Dr. Titze), Lachyoga Trainerin und Ausbilderin (Dr. Kataria), Dipl. Betriebsw. Unternehmensberatung ::::::::::::::::::::::::::::::::::::::

Postanschrift:

Heinrich-Heine-Str. 12a

79117 Freiburg Waldsee

.....

Humor- und Lach Kurse, Seminare, Vorträge, Lachtraining, Ausbildungen, Coaching

Freiburger Lachclub seit 2002

.....

Tel. 0761-7059822

Tel. 0761-7059820

post@humor-lachen.de www.humor-lachen.de Aktuelle Termine und Informationen

Wer keine Informationen mehr möchte, der schickt bitte eine Info an post@humor-lachen.de