

Lachletter Januar 2021

1. Humor ist, wenn man trotzdem lacht!
2. Online Lachyoga: Montagslachen im „Home Office“
3. Online Seminar: Mit negativen Emotionen gelassener umgehen

1. Jetzt erst recht: Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

Das Jahr 2021 stellt uns durch Corona erneut vor immer wieder neue Herausforderungen im privaten wie auch im beruflichen Bereich. Wir haben versucht, mit den Einschränkungen kreativ und effizient umzugehen. Den Erfolg haben wir unseren treuen Mitgliedern vom Norden bis in die Schweiz zu verdanken. Herzlichen Dank für Euer Lachen!

Leider mußten 2020 unsere Ausbildungswochenenden, Lachyogatage, Vorträge und Seminare sowie unsere Montags-Lachtreffs ausfallen, beziehungsweise verschoben werden. Dank der Flexibilität unserer Mitglieder konnten wir uns dennoch regelmäßig zum Lachtraining treffen. Im Sommer war das Lachyoga Treffen im Sternwald in Freiburg eine gute Alternative sowie die Stunden im neuen, großen Raum in Freiburg Waltershofen mit strengem Hygienekonzept.

Mit dem online Lachen per Zoom haben wir uns mittlerweile eine Alternative geschaffen, die uns unabhängig von aktuellen und zukünftigen Lockdowns ein Lachtraining in einer Gruppe erlaubt. Egal ob zuhause am Bildschirm oder unterwegs per handy: Lachen im „Home Office“ wirkt. Wir freuen uns auf bekannte und neue, fröhliche Gesichter und auf gemeinsames Lachen.

Denn gerade in diesen Zeiten gilt: Die Psyche und das Immunsystem stärken und die Lunge mit Atemübungen trainieren. Lachyoga hat nachweislich physische und psychische positive Wirkungen, mehr Informationen: <https://humor-lachen.de/was-ist-lachyoga/>

Lachyoga Übungen zuhause am eigenen Bildschirm sind kein ebenbürtiger Ersatz für ein Treffen mit einer Gruppe Gleichgesinnter, aber eine praktikable Möglichkeit, um von den Vorteilen dieser Methode und vom ansteckenden Lachvirus zu profitieren.

Werden und bleiben Sie gesund, das wünscht mit einem freundlichen Lächeln

Bärbel Hinz-Käfer

--

Aktuelle Veranstaltungstermine:

2. Montagslachen im Home Office online per Zoom mit etwa 30 Lachyogaübungen: Ein Lachtraining während des Pandemie Lock downs am Bildschirm. Für Lachclub Mitglieder gratis.

Informationen www.humor-lachen.de oder per mail anfordern post@humor-lachen.de Nach Überweisung per Paypal oder Bank erhalten Sie die Zoom Meeting ID. Eine Lachveranstaltung 11,11 €, vier Lachveranstaltungen 39,90 €. Unsere Montagstermine: <https://humor-lachen.de/lachyoga-goes-online-ab-januar-2021/>

3. Mit negativen Emotionen gelassener umgehen Humor- und Lachseminar online per Zoom am Do. 28.1.21 von 18.45 h bis 20.15 h

Ärger, Wut, Hass, Neid, Geiz und Angst zählen zu den „Geistesgiften“, die blockieren und demotivieren. Jeder hat die freie Wahl zu entscheiden, den ganzen Tag negative, destruktive Gefühle zu haben. Jeder kann sich aber auch für das Gegenteil entscheiden.

„Emotionale Balance“ klingt toll. Es kann in der einen oder anderen Lebenslage allerdings eine Herausforderung sein. Da ist es gut, handfeste Strategien, Hilfen und Rezepte zu kennen. Denn „nie wieder ärgern“ gibt es leider nicht.

Damit finden Sie in kritischen Situationen mehr Gelassenheit und können zum Beispiel die Ärger-Energie als Kraftquelle für Änderungen nutzen. Sie erfahren auch, mit welchen Tricks Sie sich in drei Minuten von Ihrer negativen Stimmung verabschieden können.

Unsere Themen:

- wie ich negative Emotionen in den Griff bekomme und an meiner Einstellung arbeite
- wie ich meine Humorfähigkeit stärken und als Schutzschild einsetzen kann

Die Theorien werden mit praktischen Übungen verbunden, die meist in einem entspannenden, gemeinsamen Gelächter enden. Endlich mal ein fröhliches Anti-Ärger Seminar!

Do. 28.1.21 von 18.45 h bis 20.15 h

Anmeldung per mail an <mailto:post@humor-lachen.de> Seminargebühr 22 € Überweisung per paypal oder Bank möglich

Die Referentin ist zertifizierte Humorberaterin (HumorCare – Dr. Michael Tietze), zert. Lachyoga-Trainerin und Ausbilderin (Dr. Kataria), Dipl. Betriebswirtin und Unternehmensberaterin. Seit 2002

leitet sie den Freiburger Lachclub und veranstaltet regelmäßige Lachyoga Stunden sowie Lach- und Humorseminare.

=== Unsere Datenschutzbestimmungen entsprechen der aktuellen DSGVO. Sie finden diese auf unserer Website <http://humor-lachen.de/untere-navigationsleiste-nicht-loschen/kontakt/>

Ihre Adresse haben wir durch einen Kontakt erhalten. Eure Daten sind bei uns sicher. Wir geben diese an keinen Dritten weiter.

Der Newsletter kann jederzeit abgemeldet werden: <http://www.humor-lachen.de/newsletter.htm> oder E-Mail an info@humor-lachen.de „Newsletter abmelden“. Die Daten werden dann umgehend gelöscht.

Newsletter anmelden unter: <http://www.humor-lachen.de/newsletter.htm>=== Aktuelle Lachstunden <http://www.humor-lachen.de> Kontakt post@humor-lachen.de Tel. 0761 7059822 === Postanschrift

Bärbel Hinz-Käfer Heinrich-Heine-Str. 12a

D-79117 Freiburg

Telefon +49 (0)761 7059822 Mobil 01520 1999410 E-Mail: post@humor-lachen.de Internet: www.humor-lachen.de

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

Freiburger Lachclub seit 2002