

Lachletter März 2020

1. Im Frühling tanzen die Hormone
2. Frühlingserlachen Kurs ab 20.4.2020
3. Lach-Yoga Tag am Samstag 28.3.2020
4. Lach-Yoga Zertifikats Ausbildung 28.3.-29.3.2020
5. Corona und Lachyoga
6. Geänderte mail Adresse: post@humor-lachen.de

=====

1. Im Frühling tanzen die Hormone

Viele behaupten der Frühling ist eine der schönsten Jahreszeiten: Wenn sich in der Natur alles regt und zu wachsen beginnt sprechen wir vom Frühlingserwachen. Der Frühling dauert 3 Monate vom März bis zum Mai. Wann ist Frühlingsanfang 2020?

Meteorologisch beginnt der Frühling immer am 1. März und dauert drei Monate lang: März, April und Mai.

Astronomisch beginnt der Frühling bei uns mit der Tagundnachtgleiche, in diesem Jahr am Freitag 20. März 2020.

Phänologisch beginnt der Frühling witterungs- bzw. klimaabhängig mit den ersten Blüten der Schneeglöckchen. Wenn die Apfelbäume blühen, ist der Vollfrühling da.

In vielen Kulturen werden Frühlingsfeste und Frühlingsriten gefeiert. Neben den christlichen Festen, wie Ostern und Pfingsten, steht dabei meist die Vertreibung des Winters im Vordergrund. Der Winter wird symbolisch verbrannt und der Frühling begrüßt. Daneben feiern viele auch Fruchtbarkeitsbräuche, wie das Aufstellen des Maibaums oder "der Tanz in den Mai".

Seit jeher steht der Frühling auch für wiederkehrende Lebensfreude. Endokrinologen weisen auf hormonelle Veränderungen hin, beispielsweise bei den Sexualhormonen. Für die enthusiastischen Gefühle, wenn wir uns verlieben, sind Nervenbotenstoffe, die sogenannten Neurotransmitter, verantwortlich:

- Dopamin macht die Liebe aufregend und begünstigt die Fixierung auf eine Person.

- Serotonin wirkt wie ein Rauschmittel. Es steigert die Erregung.
- Endorphine erzeugen Glücksgefühle und eine Hochstimmung.

Um in den Genuss der Glückgefühle zu kommen, müssen Sie nicht auf Frühlingswetter oder eine neue Liebe warten, nehmen Sie einfach regelmäßiges Lachtraining in Ihr Fitnessprogramm auf. Lachen Sie in diesem Frühjahr viel öfter, intensiver, länger. Sie können damit Ihre Psyche beflügeln und Ihren Körper positiv beeinflussen. Genießen Sie den Frühling und Ihre Lebensfreude. Zum Beispiel in unserem Kurs „Frühlingserlachen“.

=====

2. Frühlingserlachen Kurs 20.4., 27.4., 4.5., 11.5.2020

Wer die letzten Reste der Frühjahrsmüdigkeit vertreiben und die Lust auf mehr Lebensfreude wecken möchte, der ist bei diesem Kurs genau richtig. Es geht um mehr Glücksgefühle, Optimismus und positive Ausstrahlung. Die befreiende Wirkung des Lachens wird intensiv ausprobiert. Unser Motto: Verliebt in den Frühling, das Lachen, die Lebensfreude. Denn Leben ist das mit der Freude und dem Lachen, nicht das mit dem Ärger und der Angst!

WO: Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg Carolushaus, Saal Friedrichsbrücke.

WIE VIEL: 4 Stunden je 60 Min. 39,90 €

=====

3. Lach-Yoga Tag am Samstag 28.3.2020 mit Bärbel Hinz-Käfer

Dieser Tag ist Sprungbrett für alle, die mehr Lachen und Lebensfreude in ihren Alltag bringen wollen. Sie erfahren, wie gesund Lachen tatsächlich ist, warum diese „Medizin“ so nachhaltig wirkt und wie schön und jung ein Lächeln macht. Anmeldung bitte anfordern per mail an post@humor-lachen.de

Mehr Informationen: <https://humor-lachen.de/lachyoga-tag-in-freiburg-am-samstag-28-03-20-von-10-bis-1630-uhr/>

=====

4. Lach-Yoga Ausbildungswochenende 28.3.-29.3.2020 zum Lach-Yoga Trainer mit Dr. Kataria Zertifikat mit Bärbel Hinz-Käfer, Humorberaterin HCD, Lachyogatrainerin und Ausbilderin Dr. Kataria, Unternehmensberaterin Dipl. Betriebsw., 79098 Freiburg, Kaiser-Joseph-Straße 268.

Anmeldung anfordern: post@humor-lachen.de

Mehr Informationen: <https://humor-lachen.de/lachyoga-trainer-ausbildung-28-29-maerz-2020-in-freiburg/>

=====

5. Corona und Lachyoga <https://humor-lachen.de/corona-lachyoga/>

=====

6. ACHTUNG geänderte Mailadresse bitte berücksichtigen: post@humor-lachen.de

=====

Freiburger Lachclub seit 2002 mit Bärbel Hinz-Käfer, Humorberaterin (HumorCare D/A Dr. Michael Titze), Lachyogatrainerin (Certified Laughter Yoga Teacher Dr. Kataria), Unternehmensberaterin (Dipl. Betriebsw.)

Kontakt: e-mail: post@humor-lachen.de, +49 (0)761-7059822, aktuelle Informationen: www.humor-lachen.de

=====

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>

=====

Lachstunden montags 19 bis 20 Uhr, St. Carolushaus EG, Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg.
Parkplätze vorhanden. Straßenbahnlinie 2 Tennenbacherstr. Weitere Termine <http://www.humor-lachen.de/>

Kontakt post@humor-lachen.de Tel. 0761 7059822

=====

Postanschrift

Bärbel Hinz-Käfer

Bergstr. 40

D-79194 Gundelfingen Freiburg

Telefon +49 (0)761 7059822

Mobil 01520 1999410

E-Mail: post@humor-lachen.de

Internet: www.humor-lachen.de