

Lachletter Oktober 2020

1. NIX zu lachen?
2. Wie ich fröhlich sein kann. Humor und Lachen in Corona Zeiten
3. Wellnessstag am Samstag 24.10.20
4. Ausbildungswochenende im Oktober
5. Montagslachen in Freiburg

=====

1. NIX zu lachen?

Die Corona Krise hat bei vielen Beschäftigten zu massiven Einbrüchen geführt: Sorgen, Ängste, Unzufriedenheit und Ärger mit der aktuellen Situation wachsen. Wie gehen wir mit den unangenehmen Gefühlen um?

Nicht nur das Virus, sondern auch Frust und Ängste sind ansteckend. Wenn wir die Sorgen und Probleme konstruktiv lösen und uns nicht von der ängstlichen Stimmung anstecken lassen wollen, dann müssen wir nicht nur unser Immunsystem sondern auch unsere psychische Widerstandskraft stärken.

Was in diesem Fall hilft: Wir können nicht die Belastungen selbst, aber den Umgang mit ihnen verändern. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Humor- und Lachtraining. Es stärkt nicht nur die Gesundheit, es lenkt auch den Blick auf eine humorvolle Gelassenheit. Das schafft gedanklichen Abstand, setzt Kreativität frei und eröffnet Wege für neue Handlungsspielräume.

Pflegen Sie Ihre humorvolle Einstellung und werden und bleiben Sie gesund! Das wünscht mit fröhlichem Gruß

Bärbel Hinz-Käfer

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

=====

2. Wie ich fröhlich und humorvoll sein kann in Corona Zeiten

Humor ist wenn man trotzdem lacht. Wir haben 2020 viel gelernt. Über den Umgang mit der Corona Pandemie und tun es immer noch. Verbote von Gruppenveranstaltungen, Abstandsregeln, Maskenpflicht – alles nicht förderlich für unser „Wellnessprogramm“. Bei gemeinsamen Lachstunden sind wir in besonderem Maße auf soziale Kontakte angewiesen.

Na klar, Lachyogaübungen können wir auch allein durchführen. Dazu gibt es bei uns einen passenden Workshop, zum Beispiel Lachtraining allein zuhause auf der Website humor-lachen.de: <https://humor-lachen.de/beispiel-seite> oder auch unser Humortraining: Da ist Humor im Spiel (Seminar) auf der gleichen Seite.

Aber richtig erfrischend und entspannend wird gemeinsames Lachen in einer Gruppe Gleichgesinnter und darauf möchten die Meisten im Lachclub Freiburg nicht verzichten.

Im Sommer hatten wir uns deshalb in Freiburg zum „Waldlachyoga“ im Sternwald getroffen. Oder auch zu einer Lachstunde am Bildschirm via Zoom. Aktuell treffen wir uns zum Montagslachen in einem neuen Raum, der unserem Hygienekonzept entspricht - mit Abstand und Frischluft. Hier sind unsere aktuellen Hygieneregeln: <https://humor-lachen.de/wp-admin/post.php?post=3203&action=edit>

ACHTUNG: Zur Teilnahme am Montagslachen bitte unbedingt anmelden an post@humor-lachen.de
Die Teilnehmer Anzahl ist begrenzt.

Lachraum ab Okt. 2020 Waltershofener Str.9, 79111 Freiburg im Breisgau, Anfahrtsbeschreibung anfordern.

=====

3. Wellnesstag am Samstag 24.10.20

Dieser Tag garantiert einen fröhlichen Start in den Herbst 2020. Ihr erfahrt Wissenswertes über die positiven und gesundheitsfördernden Wirkungen des Lachens und lernt die Lachyoga Methode von Grund auf kennen.

Etwa 50 „Frischlucht“ Lachübungen sorgen für neue Energie! Ängste, Stress, Ängste und depressive Verstimmungen verschwinden und Du spürst, dieser Tag ist eine Wohltat für den Körper und macht zudem unglaublichen Spass. Und ganz nebenbei trainiert ihr eure Humorfähigkeit und stärkt das Immunsystem, den Corona Viren zum Trotz.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anfragen an: post@humor-lachen.de

WAS: Selten sooo gelacht! Lachyogatag am Samstag 24.10.2020 von 10 bis 16:30 Uhr

WO: 79098 Freiburg, Kaiser-Joseph-Straße 268/Friedrichsbau-Passage. Anna von Gierke Forum

WER: Bärbel Hinz-Käfer, Humorberaterin (HCD), Lachyogatrainerin (CLYL, Certified Laughter Yoga Leader) Dr. Kataria. Leiterin Freiburger Lachclub seit 2002

WIE VIEL: 145 € inkl. Seminarunterlagen, LY Basis-Zertifikat, Obst, Snacks. Getränke bitte mitbringen.

Dieser Tag ist für Freiburger Lachclub Mitglieder GRATIS! Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

=====

4. Ausbildungswochenende im Oktober in Kleingruppe

Lachyoga Ausbildung 24. + 25.10.2020 mit Dr. Kataria Zertifikat zum Lach-Yoga Trainer mit Bärbel Hinz-Käfer, Humorberaterin HCD, Lachyogatrainerin und Ausbilderin Dr. Kataria, Unternehmensberaterin Dipl. Betriebsw., Veranstaltungsort 79098 Freiburg, Kaiser-Joseph-Straße 268. Informationen und Anmeldung anfordern: post@humor-lachen.de WAS:

WANN: Sa. 28.3.20 von 10 bis 16:30 und So. 29.3.20 von 9:30 bis 16 Uhr

WO: 79098 Freiburg, Kaiser-Joseph-Straße 268/Friedrichsbau-Passage, Anna von Gierke Forum

WIE VIEL: 295 € inkl. Seminarunterlagen, Obst, Snacks.

WER: Bärbel Hinz-Käfer, Humorberaterin (HCD), Lachyogatrainerin (CLYL, Certified Laughter Yoga Leader) Dr. Kataria. Leiterin Freiburger Lachclub seit 2002

Unternehmensberaterin Dipl. Betriebsw.

=====
ACHTUNG! Wir halten uns an unser Hygiene Konzept! <https://humor-lachen.de/hygienerregeln-im-herbst-und-winter-2020-fuer-teilnehmer>

=====
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

.....

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

Freiburger Lachclub seit 2002

.....

Tel. 0761-7059822

Tel. 0761-7059820

post@humor-lachen.de

B.Hinz-Kaefer@online.de

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 Freiburg, Gewerbegebiet Haid. Parkplätze vorhanden. Weitere Termine <http://www.humor-lachen.de>

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

=====

Postanschrift

Bärbel Hinz-Käfer

Heinrich-Heine-Str. 12a

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