

Lachletter September 2021

=====

Unsere Themen

1. Manchmal geht alles schief! Schwierige Situationen mit Humor nehmen
2. Heiteres Humortraining, Workshop am 9.9. ab 19 Uhr
3. Lachyoga Stunde montags, Sept. 21
4. Lachyoga Ausbildung 16.10. und 17.10.2021
5. Lachyoga Tag am 16.10.21
6. Test – 3 Fragen

=====

Manchmal geht alles schief! Schwierige Situationen mit Humor nehmen

Guter Humor ist kreativ, löst Spannungen und kann Blickwinkel ändern. Intensives Lachen befreit uns für eine Weile von Ängsten und Sorgen. Kleine Auszeiten machen den Kopf frei und sorgen für Glücksgefühle.

Wie Sie Ihren Humor zu neuem Leben erwecken und aktivieren können, dazu gibt ein Humor Seminar in Freiburg am 23. September neue Ideen und Anregungen.

Häufiges Lachen ist unser gutes Rezept für ein langes und glückliches Leben. Egal ob das Lachen situationsbedingt oder mit gemeinsamen Lachübungen ausgelöst wird. Das Gute daran: Lachtraining wirkt auch, wenn man außer Übung und eigentlich nicht in Stimmung ist.

Last not least ... ist Lachen über Autorität und Macht auch in Wahlzeiten ein bürgerliches Grundrecht. Ein Lachverbot steht am Beginn jeder politischen, religiösen und kulturellen Diktatur.

Wer sich bewusst entscheidet, ausgiebig zu lachen, setzt für Körper und Psyche einen positiven Kreislauf in Gang. In diesem Sinne erlauben wir uns einfach mal wieder albern zu sein. Bei regelmäßigen Lachstunden in Freiburg, bei einem Humor Seminar im September, bei Lachstunden mit psychosomatischen Patienten, bei einem Lachyogatag im Oktober oder einem ganzen Lachyoga Wochenende.

Bleiben Sie gesund und humorvoll – nicht nur im Herbst 2021 – das wünscht

Bärbel Hinz-Käfer

Humorberaterin, Lachyogatrainerin und -Ausbilderin

Lachyoga: Denn die schwierigste Turnübung ist immer noch, sich selbst auf den Arm zu nehmen.

=====
Heiteres Humortraining am Donnerstag 23.9. in Freiburg 19 bis 20.30Uhr Eine Humorvolle Einstellung unterstützt uns dabei, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben, flexibel auf Stress zu reagieren und auf Veränderungen angemessen zu reagieren. Mit positivem Humor werden ebenfalls Selbstwert und Kommunikation gefördert. WO: Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg, Carolushaus, Saal Friedrichsbrücke, 19,99 €

Bitte anmelden und Platz reservieren post@humor-lachen.de oder Telefon 0761 7059822.

.....

Lachyogastunde in Freiburg, der Montags-Lachtreff seit 2002: Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg, Carolushaus, Saal Friedrichsbrücke oder Garten, Eingang Gartentor Deutschordensstraße. 60 Min. 11,11€, 3x 60 Min.39,90 €. Wann immer das Wetter es zulässt, treffen wir uns draußen im Garten des Carolushauses oder auf der überdachten Terrasse. Bitte den Eingang (das große Gartentor) von der Deutschordensstraße aus nehmen, gleich neben der Cafeteria zum Münstermarkt im Carolushaus. Die Terrasse wie auch der Raum Friedrichsbrücke sind auf diesem Weg erreichbar.

Ihr habt vor, zu kommen? Dann bitte eine kurze Info schicken an post@humor-lachen.de oder Telefon 0761 7059822.

Lachclub Mitgliedschaft für Montagsstunden inkl. Lachyogatage erfragen: post@humor-lachen.de

=====
=====

Lachyoga Wochenende am 16.10. und 17.10.2021. 79098 Freiburg, Kaiser-Joseph-Straße 268/Friedrichsbau-Passage, Beitrag: 295 € inkl. Seminarunterlagen, Obst, Snacks. Mitglieder von HumorCare und Lachclub Mitglieder nur 249 €. Inklusive Ausbildungs Zertifikat. Anmeldung an post@humor-lachen.de oder Telefon 0761 7059822.

=====
=====

Lachyoga Tag in Freiburg am Samstag 16.10.2021 Selten sooo gelacht! Sa. 16.10.21 von 10 bis 16:30 Uhr. 79098 Freiburg, Kaiser-Joseph-Straße 268, Anna von Gierke FORUM, Beitrag 145 € inkl. Seminarunterlagen, LY Basis-Zertifikat, Obst, Snacks. Getränke bitte mitbringen. Für Lachclub Mitglieder kostenfrei. Anmeldung an post@humor-lachen.de oder Telefon 0761 7059822.

=====
=====

Der Test 3 Fragen

1. Wie lange dauerte der Hundertjährige Krieg?

- Jahre
- 99 Jahre
- 100 Jahre
- 150 Jahre

2. In welchem Land wurde der Panama Hut erfunden?

- Brasilien
- Chile
- Panama
- Equador

3. Von welchem Tiernamen stammt der Name der Kanarischen Inseln?

- Kanarienvogel
- Känguru
- Ratte
- Seehund

Die richtigen Antworten www.humor-lachen.de

=====

Wir beachten bei unseren Veranstaltungen die jeweils aktuellen Corona Verordnungen Baden-Württembergs.

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 post@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, ab September 21 wieder im St. Carolushaus EG, Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg. Parkplätze vorhanden. Straßenbahnlinie 2 Tennenbacherstr. Weitere Termine <http://www.humor-lachen.de/>

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

=====

Postanschrift

Bärbel Hinz-Käfer Heinrich-Heine-Str. 12

D-79117 Freiburg

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