

Liebe Freunde und Bekannte,

Selbstfürsorge beginnt bei Dir. Klingt ja logisch, doch im Alltag wird das gerne vergessen. In Zeiten in denen von Außen auf uns viel einwirkt, sind wir noch geforderter auch dies zu tun.

Alle, die schon mal ein Lachseminar, ein Lachtraining oder lediglich eine Lachstunde mit gemacht haben, werden bestätigen können wie gut und nachhaltig das Lachen war.

**Ich habe alle kommenden Mitlach-Möglichkeiten zusammengetragen, vielleicht ist was für Dich dabei?**



1.

2007 startete ich mit meiner Holzkirchner Lachgruppe – jeden Dienstag trafen wir uns Live – und seit März 2020 sehen wir uns nur noch online.

Nach langem Überlegen werde ich das Onlineformat beibehalten und die Stunde in Holzkirchen aus organisatorischen Gründen ruhen lassen.

Diese Entscheidung fällt mir sehr schwer. Daher – alle die gerne mit mir weiter lachen möchten – ich bin weiterhin Dienstags um 9 Uhr auf ZOOM online.

[www.lachtainer.de](http://www.lachtainer.de)



2.

Erfreulicherweise können wir das **Modul I „Das Erlebnislachen“** wieder in München Live halten.

Termin: 19. & 20.03.2022

Informationen und Anmeldung



3.

Auf Grund vieler Nachfragen werde ich ein Online-Seminar anbieten.

**Neu: Den Muskel der Freude trainieren**

Termin: 26.03.2022

PDF mit Informationen im Anhang.

[www.lachtrainer.de](http://www.lachtrainer.de)



4.

Seit 2009 unterstütze ich das Projekt „Zeit des Lachens“ und ich bin bei der „**Digitalen Lachwoche**“ dabei.

Termin: 14. – 18.03.2022

Alle Termine und Informationen



5.

Online Resilienz-Kongress 2022

Dieses Mal bin ich für das Thema „Lachen und Resilienz“ als Interviewpartnerin dabei.  
Alle Vorträge können kostenfrei gesehen werden.

Termin: 11. – 16.03.2022

[www.resilienz-kongress.de](http://www.resilienz-kongress.de)



6.

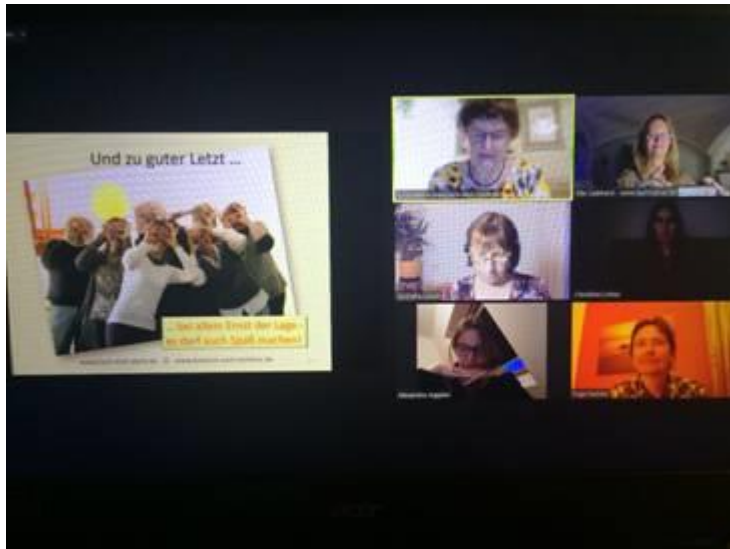
„Achtsam Lachen Lernen“.

Online-Lachyoga-Kongress 2022

Einen Workshop zum Thema „Laughter Wellness“ biete ich hier an.

Termin: 01. & 02.04.2022

[www.lyud.de](http://www.lyud.de)



7.

**Online – „Resilienz und Burnout.“**

Eine Weiterbildung mit Karla Pense und mir.

Termin: 23. & 24.04.2022

[Informationen und Anmeldung](#)



8.

**Sebastian Gendry** bietet zwei verschiedene Formate an.

Einmal Online und auch Live in München.

Termine: 14. & 28.04.2022 – online

<https://www.lachverband.org/laughter-wellness-online.html>

Termine: 20. & 21.08.2022 – Live

<https://www.lachverband.org/laughter-wellness-immersion.html>

So, dieses mal war es eine Menge an Terminen für Euch.  
Lasst uns gemeinsam das Leben heiter und optimistisch gestalten.

Einen herzlichen Gruß  
Ute

PS.: Wenn Du keine Informationen mehr von mir erhalten möchtest, dann schreibe mir bitte und ich trage dich aus meinem Verteiler aus.



Heilpädagogin | Stressmanagement  
Resilienz | Lachtraining

Tel.: 08027 9087874  
Mobil: 0163 1962242

Lehrer-Vogl-Weg 15  
83623 Baiernrain

[www.lachtrainer.de](http://www.lachtrainer.de)

---



2. Vorstand Europäischer Berufsverband für  
Lachyoga und Humortraining e.V.

[www.lachverband.org](http://www.lachverband.org)