

=====

Unsere Themen

1. Et es wie et es.(„Es ist, wie es ist.“) Sieh den Tatsachen ins Auge
2. Tagesstrukturen in Corona Zeiten - eigenes Leben „in die Hand“ nehmen
3. Psychologische Wirkungen des Lachyogas
4. Montagslachen mit Lachyoga im Mai 2021 per Zoom
5. Lachyoga Wellness Tag am 1.Mai
6. Lachyoga Ausbildung per Zoom
7. Elf Paragraphen -Kölsche Empfehlungen für ein leichteres Leben

=====

1. Et es wie et es.(„Es ist, wie es ist.“) Sieh den Tatsachen ins Auge.

Der Marathon Kampf gegen Corona Viren geht weiter. Staatliche Maßnahmen wie Lockdown inklusive Schul-, Geschäfts- und Betriebsschließungen, Quarantänen, Masken- und Abstandspflicht sind für viele mittlerweile schwer zu ertragen. Eine Entwicklung, die man sich vor einem Jahr nicht vorstellen konnte.

Die Sorgen um die eigene Gesundheit, die der Familie und Freunde und die eigenen wirtschaftlichen Aspekte wie auch die des Landes belasten viele. Stress und Angst sind ganz normale Reaktionen auf den Ausbruch einer globalen Pandemie und können das Risiko zur Entstehung einer Depression bzw. die Verstärkung depressiver Symptome begünstigen. Die Frage ist, wie gehen wir damit um?

Berufstätige Frauen im Homeoffice mit gleichzeitiger Kinderbetreuung waren besonders vom Lockdown betroffen, wie eine aktuelle Studie 2020 der Technischen Universität Chemnitz mit bundesweit rund 2.900 Menschen zeigt. Homeschooling, Haushaltsführung und gleichzeitig am Arbeitsplatz virtuell präsent sein, ist kein Kinderspiel, sondern zehrt an der Substanz.

Neben der Gefahr der körperlichen Erkrankungen hat die Pandemie auch Auswirkungen auf die seelische Belastbarkeit der Menschen, sowohl im Privat- als auch im Arbeitsleben. Mit der Folge einer emotionaler Erschöpfung. Deshalb sind eine erhöhte Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit und gesundheitsförderliche Verhaltensweise erforderlich.

Wichtig erscheint auch, die Strukturen der Tagesabläufe anzupassen, beziehungsweise entsprechend neu zu strukturieren: Neue Wege für Sozialkontakte zu suchen und ein eigenes körperliches Gesundheitsprogramm anzupassen und neu zu entwickeln.

Lachyoga hat viele Vorteile für die körperliche und psychische Gesundheit, es stärkt das Immunsystem, trainiert die Kreativität und die humorvolle Einstellung. So fällt es leichter, auch in schwierigen Zeiten, das eigene Leben „in die Hand“ zu nehmen. Wir haben während der Pandemie unser „Lach“ Angebot auf online Aktivitäten umgestellt.

Bleiben Sie gesund und humorvoll wünscht Ihnen

Bärbel Hinz-Käfer

Humorberaterin, Lachyogatrainerin und -Ausbilderin

=====

2. Tagesstrukturen in Corona Zeiten erneuern - eigenes Leben „in die Hand“ nehmen

Wir sind bei vielen Aktivitäten während der Pandemie eingeschränkt. Daher ist es Zeit, neue Strukturen für unsere täglichen Arbeitsabläufe zu entwickeln. Beispiele sind eine neue Arbeitsteilung: Wer macht was und bis wann? Brauche ich externe Hilfen? Einige Ideen für weitere Anregungen und Beispiele sind:

- Jetzt ist Pflanzzeit für den Garten und Balkon: neue Pflanzen und Samen warten auf Entdecker. Trotz dreckiger Finger und schmerzendem Rücken: Gärtnern macht glücklich.
- Fott damit: Entrümpeln, Platz für Neues schaffen. Aufräumen, Schränke, Arbeitsplätze, Computer, Küche, Vorratsschränke, Keller, Garage. Befreien Sie sich regelmäßig von „Müllhalden“.
- Möbel restaurieren.
- Fahrrad polieren, restaurieren. Die nächsten Fahrradtouren planen.

- Eigenes Sportprogramm entwickeln.
- Viel Lachen und Lachyoga Stunden vorsehen.
- Zukünftige Urlaubsreisen planen, vergangene Reisen erinnern.
- Kontakt zu alten Freunden aufnehmen. Das geht auch per Telefon, eMail oder Video.

Die Gewohnheiten an sich täglich verändernde Umstände anpassen...

=====

3. Psychologische Wirkungen des Lachyogas

Im Lachen spiegelt sich die Lebensfreude, Depressive lachen so gut wie nie. Vielen von uns ist in den vergangenen Monaten streckenweise das Lachen vergangen. Die Anzahl von Menschen, die sich in Deutschland wegen psychischer Beschwerden krankmelden, stieg in der Pandemie-Zeit um 80% an. In einer Übersichtsstudie, die internationale Untersuchungen zu psychischen Krankheiten während der Pandemie zusammenfasst, wird für die allgemeine Bevölkerung bei 33,7% der befragten Menschen eine klinisch relevante Depression festgestellt.

Schon sehr früh nach Ausbruch der Corona-Pandemie hat die Weltgesundheitsorganisation WHO vor der Gefahr gewarnt, dass auch der Teil der Bevölkerung, der nicht unmittelbar an COVID-19 erkrankt, deutlichen psychischen Belastungen ausgesetzt sein wird. Man fürchtete von Beginn an, dass durch die Erkrankungsbedrohung selbst, aber auch durch die notwendigen staatlichen Gegenmaßnahmen wie Quarantänen, Lockdown inklusive Schul-, Geschäfts- und Betriebsschließungen vielfältige Stressoren von der Bevölkerung zu ertragen sein würden.

Lachyoga kann unsere Psyche unterstützen und die Resilienz stärken. Das heißt, wir können unsere "Strapazierfähigkeit" im Zusammenhang mit unserer Gesundheit und die Widerstandsfähigkeit unserer Psyche im Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen verbessern. Denn:

- Lachen verschafft Distanz zu Problemen und fördert die Kreativität und damit neue Lösungsansätze.
- In Krisensituationen wird ein Perspektivwechsel möglich.
- Kontrollierendes Denken wird unterbrochen
- Lachen lenkt Furcht ab und begünstigt den Abbau von Ängsten, steigert die Selbstzufriedenheit

- Lachen lockert Komplexe und reduziert Hemmungen
- Lachen ebnet psychologische Hemmschwellen
- Lachen erzeugt Sympathie.

Beispiele nach Dr. M.Titze, Dr. R. Szeliga, Dr. M.Kataria, Prof. M. Seligmann, Prof. W. Fry

Achtung: Wir reden von intensivem Lachen und möglichst regelmäßigem Lachyogatraining. Unser „Sportprogramm“ dauert etwa 60 Minuten. Mit einem einmaligen Lächeln, lassen sich diese Vorteile nur schwer verwirklichen.

=====

4. Montagslachen mit Lachyoga im Mai 2021 per Zoom

Unser Montagslachen ist ein fröhliches Antistress- und Gesundheitsprogramm, es dauert 60 Minuten und besteht aus etwa 30 Atem- und Dehnübungen kombiniert mit spielerischen, kommunikativen und ansteckenden Lach-Yoga Übungen.

Lachyoga Termine montags im Mai 2021 immer von 19 bis 20 h, Zoom Warteraum und Begrüßung ab 18.45h. Bärbel Hinz-Käfer lädt zu den geplanten Zoom-Meetings ein.

3.Mai.2021

10.Mai.2021

17.Mai.2021

31.Mai.2021

(Pfingstmontag 24.5. entfällt)

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/87892983545?pwd=bGw3UlZHVfVfBjZ1SGpBR1I2RnE5dz09>

Meeting-ID: 878 9298 3545

Kenncode: 608893

Beschreibung für Zoom Neulinge: An einem Meeting teilnehmen:

<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-An-einem-Meeting-teilnehmen>

Für Freiburger Lachclub Mitglieder ist das Montagslachen kostenlos, sonst 11,11 € pro Einzelstunde, 4er Karte 39,90 €, 10er Lachen 95 €. Gutscheine online humor-lachen.de

Lachclub Mitgliedschaft für 12 Monate 20 € pro Monat inkl. aller Montags-Lachstunden, inkl. der Seminare (Wert pro Seminar 22 €) sowie Lachyoga Basistage (Wert 145 € pro Tag). Individuelles Gruppenlachen 95€.

Die Bezahlung kann bar, per Banküberweisung oder per paypal erfolgen.

=====

5. Lachyoga Wellness Tag am 1.Mai

Wellnesstag mit Lachyoga per Zoom am Sa. 1.5.2021 von 10h bis 16.30h

Dieser Tag garantiert einen fröhlichen Start in den Sommer 2021. Unsere Themen sind:
Wissenswertes über die positiven und gesundheitsfördernden Wirkungen des Lachens und
Einführung in die Lachyoga Methode.

Etwa 50 Lachyoga Übungen sorgen außerdem für Entspannung und neue Energie! Stress, Ängste und depressive Verstimmungen verschwinden und man spürt, dieser Tag ist eine Wohltat mit anhaltender Wirkung!

Am besten gleich anmelden, die Teilnehmerzahl ist begrenzt: post@humor-lachen.de

WAS: Selten sooo gelacht! Lachyogatag am Samstag 1.5.2021 von 10 bis 16:30 Uhr

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

WIE: Online per ZOOM. Zugangsdaten nach Anmeldung und Überweisung

WIE VIEL: 145 € inkl. Seminarunterlagen, Liste der Lachübungen und Lachyoga Basis-Zertifikat

Dieser Tag ist für Freiburger Lachclub Mitglieder GRATIS! Bitte anmelden.

Die Montagslachstunden sind für Teilnehmer des Wellness Tag am 1.Mai 2021 im Monat Mai GRATIS!

=====

6. Lachyoga Ausbildung per Zoom am Samstag 1. Mai und Sonntag 2. Mai 2021

Dieses zweitägige Intensivseminar ist ideal für Trainer und Gruppenleiter aus klinischen, psychosozialen, pädagogischen und beratenden Berufen. Es eignet sich außerdem für alle, die tiefer in die Lachyogamethode eintauchen oder zwei Tage lang die Kraft des Lachens nutzen möchten.

Unsere Themen:

- Geschichte des Lachyogas und Besonderheiten der Methode
- aktuelle Ergebnisse der Lach-, Humor-, Hirn- und Glücksforschung
- psychologische wie auch physiologische Wirkungen des Lachens
- Steigerung der Humorfähigkeit
- Lachthemen für unterschiedliche Zielgruppen
- Konzept für Lachclubs und Lachgruppen

..und natürlich die beliebtesten unserer über 200 Lachübungen

Sie erwartet ein durchweg fröhliches Seminar, denn neben der Wissensvermittlung sorgen immer wieder gemeinsame Lachübungen für Entspannung, frische Energie und ansteckend gute Laune.

Nach Abschluss des Seminars erhalten Sie ein Dr. Kataria Originalzertifikat. Dieses Seminar zählt außerdem als Teil der Ausbildung zum zertifizierten Humorberater (Grundlagen der Humor- und Lachforschung 1 und Lachtherapie 3) der HumorCare Deutschland HCD, <http://www.humorcare.com>.

Ein persönliches Lachtrainer Coaching ist nach der Ausbildung möglich. Ich begleite Sie als erfahrene Unternehmensberaterin und Lachyogatrainerin auf Wunsch gerne.

WAS: Zertifizierte Ausbildung zum Lachyoga Trainer

WANN: Sa. 1. Mai 2021 von 10 bis 16:30 und So. 2. Mai 2021 von 9:30 bis 16 Uhr

WO: im Home Office per Zoom

WIE VIEL: 295 € inkl. Seminarunterlagen und Lachyoga Übungen. Mitglieder von HumorCare und Lachclub Mitglieder 249 €

WER: Bärbel Hinz-Käfer, Dipl. Betriebsw. Unternehmensberaterin, Humorberaterin (HCDA), Lachyoga Trainerin und Ausbilderin Dr. Kataria. Leiterin Freiburger Lachclub seit 2002: www.humor-lachen.de

Information und Anmeldung per e-Mail: post@humor-lachen.de, Telefon: 0761 7059822.
www.humor-lachen.de

Die Montagslachstunden im Mai sind für Teilnehmer der Lachyoga Ausbildung am 1.+2. Mai 2021 GRATIS!

Anmelden und Platz reservieren per e-mail an post@humor-lachen.de

=====

7. Die Elf Paragraphen – Kölsche Empfehlungen für ein leichteres Leben und für fast alle Lebenslagen

§ 1: Et es wie et es.

(„Es ist, wie es ist.“) Sieh den Tatsachen ins Auge.

§ 2: Et kütt wie et kütt.

(„Es kommt, wie es kommt.“) Füge dich in das Unabwendbare; du kannst ohnehin nichts am Lauf der Dinge ändern.

§ 3: Et hät noch emmer joot jejange.

(„Es ist bisher noch immer gut gegangen.“) Was gestern gut gegangen ist, wird auch morgen funktionieren.

§ 4: Wat fott es, es fott.

(„Was fort ist, ist fort.“) Jammer den Dingen nicht nach.

§ 5: Et bliev nix wie et wor.

(„Es bleibt nichts wie es war.“) Sei offen für Neuerungen.

§ 6: Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet.

(„Kennen wir nicht, brauchen wir nicht, fort damit.“) Sei kritisch, wenn Neuerungen überhandnehmen.

§ 7: Wat wells de maache?

(„Was willst du machen?“) Füg dich in dein Schicksal.

§ 8: Maach et joot, ävver nit zo off.

(„Mach es gut, aber nicht zu oft.“) Achte auf deine Gesundheit.

§ 9: Wat soll dä Quatsch?

(„Was soll das sinnlose Gerede?“) Stell immer die Universalfrage.

§ 10: Drinks de ejne met?

(„Trinkst du einen mit?“) Komm dem Gebot der Gastfreundschaft nach.

§ 11: Do laachs de disch kapott.

(„Da lachst du dich kaputt.“) Bewahr dir eine gesunde Einstellung zum Humor.

Anhang

„Wohlstandsgesetz“: Mer muss och jünne könne!

(„Man muss auch gönnen können.“) Sei weder neidisch noch missgünstig!

Anti-Stress-Gesetz: Mer muss sisch och jet jünne könne!

(„Man muss sich auch etwas gönnen können.“) Nur in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.

Mäht nix! („(Es) Macht nichts.“)

Jede Jeck is anders! („Jeder Narr ist anders!“)

Hammer immer su jemaat!

(„Haben wir immer so gemacht!“)

,Levve und levve losse! („Leben und leben lassen!“)

=====

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/>

Während der Pandemie online per Zoom

Kontakt <mailto:post@humor-lachen.de> 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