

Lachletter Juli 2021

===== Unsere Themen

1. Humor ist, wenn man trotzdem lacht
2. Heiteres Humortraining am 9.9. ab 19h in Freiburg
3. Lachyoga Stunde montags im Juli im Sternwald
4. NEU! Lachyoga Ausbildung online per Zoom am 31.7. und 1.8.
5. NEU! Lachyoga Wellness Tag per Zoom am 31.7.
6. Vorsicht! Ansteckender Lachvirus! Kurzfilme

===== 1. Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Dieses, im Volksmund gern genutzte Zitat des deutschen Lyrikers Otto Julius Bierbaum, hat aktuell mehr Gültigkeit denn je. Denn eine humorvolle Gelassenheit hilft uns bei den Einschränkungen während der Pandemie Bestimmungen und den Bedenken und Ängsten vor neuen Virus Mutationen. Humor hilft auch in Situationen oder Lebenslagen, in denen niemandem mehr zum Lachen zumute ist.

Doch was ist genau Humor und kann ich Humor lernen, wenn er verloren gegangen ist? Ein Blick in Internet-Suchmaschinen zeigt ungefähr 269.000.000 Ergebnistreffer auf „Humor“. Diese Frage an Lachyoga Teilnehmer gestellt, liefert ebenfalls viele verschiedene Antworten. Hier ist eine kleine Auswahl an Definitionen und Zitaten: <https://humor-lachen.de/kleine-humor-und-lachweisheiten/>

Für mich ist Humor eine Lebenshaltung, die mit Gelassenheit auch die absurden Seiten des Lebens erkennt und so ein Lächeln ermöglicht und für den notwendigen Abstand zu Problemen sorgt. Bleibt die Frage, kann ich Humor lernen oder trainieren? Humor hat man oder nicht?

Die Psychotherapie, die Medizin und die Krankenpflege entwickeln und nutzen seit den 60er Jahren Humorkonzepte für ihre Arbeit. Der Gelotologie William Fry meinte vor Jahren: Der Sinn für Humor ist wegen seiner Erfahrungsabhängigkeit erlernbar und hat weniger mit „festgelegten Humorgenen“ zu tun. Prof. Barbara Wild, Chefärztin der Fliedner Klinik Stuttgart und Humorforscherin, arbeitet seit Jahren mit Humortraining. Humor kann man also wieder lernen und trainieren?

Eine wissenschaftlich anerkannte Kraftquelle ist Humor und Lachen - eine Medizin, die es nicht in Tablettenform gibt. Unser Humortraining wirkt langfristig, die regelmäßigen Lachyogastunden haben einen kurzfristigen Nutzen. Für beides brauchen Sie kein Rezept.

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

Bärbel Hinz-Käfer

Humorberaterin, Lachyogatrainerin und -Ausbilderin

===== 2. Heiteres

Humortraining am Donnerstag 9.9. in Freiburg

19 bis 20.30Uhr

Gerade in Zeiten mit immer neuen Pandemie Vorschriften und eingeschränkten sozialen Kontakte brauchen wir unseren Humor. Denn eine humorvolle Gelassenheit hilft uns in Situationen oder Lebenslagen, in denen niemandem mehr zum Lachen zumute ist. Ein Humortraining wirkt wie ein Schutzschild im Beruf und im Alltag.

Humor und Lachen ist eine Medizin, die es nicht in Tablettenform gibt. Beides kann man trainieren, sagt Bärbel Hinz-Käfer, die seit fast 20 Jahren Kurse, Trainings und Ausbildungen als Humorberaterin und Lachyogatrainerin leitet.

Humor ist mehr als Heiterkeit. 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.

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt (Joachim Ringelnatz)

Vorteile Humortraining:

- Positiver Humor stärkt die eigene Leistungskraft und verbessert die Motivation der Mitarbeiter.
- Eine humorvolle Einstellung fördert die Resilienzkompetenz.
- Lachen befreit von Ärger und lässt uns auch Krisen mental gesund bleiben.
- Lachyoga wird auch bei psychosomatischen Patienten eingesetzt.

Heiteres Humortraining - Präsenz Vortrag und praktische Übungen

Jetzt Platz reservieren post@humor-lachen.de, Teilnehmerzahl wird eingeschränkt

Heiteres Humortraining Donnerstag 9.9., 19 bis 20.30Uhr, 19,99€, im Carolushaus, Habsburgerstraße 107, 79104 Freiburg, Saal Friedrichsbrücke

Wir beachten die jeweils aktuellen Corona Verordnungen Baden-Württembergs

Auch als Zoom online Veranstaltung möglich, falls die Pandemie Bestimmungen es erfordern

===== 3. Lachyoga Stunden
montags im Juli im Freiburger Sternwald

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.

"Unsere" Spielwiese mit Pavillon liegt in Freiburg Wiehre oberhalb des Holbeinpferdchens bzw. oberhalb Günterstalstraße 73 (Max-Planck-Institut) in 79102 Freiburg.

Das Sternwaldeck ist sowohl mit der Straßenbahn (Linie 2, Haltestelle Günterstalstraße / Holbeinstraße am Holbeinpferdchen) wie auch mit dem PKW leicht zu erreichen. Kostenlose Parkplätze finden sich an der Günterstalstraße oder Waldseestraße.

! Bei strömendem Regen oder Gewitter um 18h wird diese Lachstunde abgesagt. Kurzfristige Informationen auf der website humor-lachen.de, per WhatsApp oder Tel. Kontakt 0761 7059822 oder mob. 01520 1999410

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

===== 4. NEU! Lachyoga
Ausbildung online per Zoom am 31.7. und 1.8.

Dieses zweitägige Sommerseminar ist ideal für alle, die in der Ferienzeit tiefer in die Lachyogamethode eintauchen oder zwei Tage lang die Kraft des Lachens spüren möchten. Und natürlich eignet sich das Wochenende für Trainer und Gruppenleiter aus klinischen, psychosozialen, pädagogischen und beratenden Berufen. Unsere Themen:

- Geschichte des Lachyogas und Besonderheiten der Methode

- aktuelle Ergebnisse der Lach-, Humor- und Hirnforschung
- psychologische, physiologische und soziale Wirkungen des Lachens
- Steigerung der eigenen Humorfähigkeit
- Lach- und Seminarthemen für unterschiedliche Zielgruppen
- Konzept für Lachclubs und Lachgruppen

..und last not least 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. Leider müssen wir deshalb vor eventuellem Muskelkater warnen.

Nach Abschluss des Seminars erhalten Sie ein Dr. Kataria Originalzertifikat und auf Wunsch die Seminarunterlagen. 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>.

WAS: Zertifizierte Ausbildung zum Lachyoga Trainer

WANN: 31. Juli von 10 bis 16:30 Uhr und Sonntag 1. August 2021 von 9:30 bis 16 Uhr

WO: im home office per Zoom WIE VIEL: 295 € inkl. Seminarunterlagen. Mitglieder von HumorCare und Lachclub Mitglieder nur 249 €. Bei Anmeldung und Zahlung bis 9.7.21 nur 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.

Weitere Termine: Lachyoga Präsenz Ausbildung am 16.10. und 17.10.2021 www.humor-lachen.de

Außerdem biete ich ein persönliches Lachtrainer Coaching nach der Ausbildung auf Wunsch an. Ich begleite Sie als erfahrene Unternehmensberaterin und Lachyogatrainerin gerne.

===== 5. NEU! Lachyoga
Wellness Tag per Zoom am 31.7. von 10h bis 16.30h

Dieser Tag wird einer der fröhlichsten im 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!

Nächster Lachyoga Präsenz Tag in Freiburg am 16.10.2021

===== 6. Vorsicht!
Ansteckender Lachvirus! Kurzfilme für den Spass am Bildschirm zuhause.

Live im TV: Moderator bekommt während der Sendung einen irren Lachanfall

<https://www.youtube.com/watch?v=mPYRbkS6Y5k>

Hans-Rudolf Merz - Bündnerfleisch - Lachanfall im Bundesrat

<https://www.youtube.com/watch?v=E5agWxzWTsc>

Chicken farmer laughs like a chicken - RTV Noord

<https://www.youtube.com/watch?v=9vOv8Fy1BKg>

Jürgen Hörigs Lachanfall in der Landesschau

<https://www.youtube.com/watch?v=GXsPMt7znoE>

Lachanfalle im deutschen Fernsehen

<https://www.youtube.com/watch?v=hOadKZr7-1I>

=====

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 <mailto: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, ab September 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