

Lachletter März 2018

Liebe Humor- und Lachfreunde!

Viel Freude und Anregung mit dem Lachletter und glückliche Frühlingstage wünscht

Bärbel Hinz-Käfer

Unsere Themen

1. Hygge – Ein Lebensgefühl, das glücklich macht
2. 24.03.2018 - ein Tag der glücklich macht
3. Lachyoga Trainer Ausbildung
4. Aktuelle Humor- + Lachtermine
5. Landfrauen hatten viel zu lachen am 27.2.

=====

1. Hygge – Ein Lebensgefühl, das glücklich macht

Die Dänen verstehen unter Hygge Gemütlichkeit, Geborgenheit, Lebenszufriedenheit. Laut Glücksatlas des Meinungsforschungsinstituts Emnid sind die Dänen seit Jahren mit Abstand die glücklichsten Europäer.

Deutschland liegt im europäischen Vergleich auf Rang 9 – und damit immerhin im oberen Drittel. In einem deutschen Bundesland sind die Bewohner besonders happy! In Schleswig Holstein (Platz 1) und Hamburg (Platz zwei). Den dritten Platz im Ranking belegt Baden (Wir arbeiten weiter daran!).

Die höchsten Zufriedenheitswerte mit über 7,5 Punkte von 10 vergeben die Bundesbürger traditionell für Wohnen und Familie. Erst danach folgen Freizeit, Arbeit, Gesundheit und Einkommen. "Unser wichtigster Glücksfaktor sind gelingende, liebevolle, wertschätzende, soziale Beziehungen", sagt Prof. Karlheinz Ruckriegel, Ökonom und Glücksforscher an der TH Nürnberg. Seine goldene Regel für ein glückliches Leben heißt: "Sich nicht über alles aufregen".

In diesem Sinne wünsche ich viel humorvolle Gelassenheit! Ihre Bärbel Hinz-Käfer

=====

2. Ein Tag der glücklich macht - 24.03.2018 mit Lachyoga Erlebnis

Sie entspannen und tanken Energie und Lebensfreude auf! Ängste, Stress und depressive Verstimmungen verschwinden und Sie spüren sofort, dieser Tag ist eine Wohltat für den Körper und macht unglaublichen Spass. Sie erfahren, wie gesund das Lachen tatsächlich ist und ganz nebenbei trainieren Sie Ihre Humorfähigkeit.

Weiterlesen <http://humor-lachen.de/wellness-pur-ein-tag-voller-froehlichkeit-mit-lachyoga-erlebnis-am-sa-24-3-18/>

=====

3. Lachyoga Trainer Ausbildung Sa. 24. und So. 25.3.2018

Dieses Lachyoga Wochenende in Freiburg ist ein zweitägiges Intensivtraining mit dem Abschluss „Certified Laughter Yoga Teacher“ Dr. Kataria und ideal für alle, die Lachen lieben und sich intensiv mit der Lachyoga Methode auseinandersetzen wollen.

Weiterlesen <http://humor-lachen.de/lachyoga-trainer-ausbildung-maerz-2018/>

=====

4. Aktuelle Humor- + Lachtermine

Lachstunden montags von 19 bis 20 Uhr in Freiburg. Offene Lachstunde, Anmeldung nicht erforderlich.

12.3. + 19.3. Glückstraining. Für Glückssucher und Glückskinder. Glückshormone gratis.

WO: Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg Carolushaus, Saal Friedrichsbrücke EG

WANN: 19 bis 20 Uhr

WIE VIEL: Zwei Stunden 21 €

Weiterlesen <http://humor-lachen.de/lachtermine-in-freiburg-save-the-date-2018/>

=====

27.2.18 Badische Zeitung - Landfrauen hatten viel zu lachen beim Bezirkslandfrauentag in der Seltenbachhalle in Hartheim-Feldkirch gab es einen Vortrag zum Thema lachen. Der Bezirkslandfrauentag 2018 des Bezirks Müllheim, bestehend aus sechs Ortsvereinen, fand in der Seltenbachhalle in Feldkirch statt. Eingeladen dazu hatte das Vorstandsteam des Bezirks Müllheim unter der Führung von Susan Fader.

„Lachen ist gesund und die beste Medizin“, erklärte Referentin und Lachtrainerin Bärbel Hinz-Käfer in ihrem kurzweiligen und humorvollen Vortrag und sie bewies mit ihren praktischen Übungen, dass Humor eine Geisteshaltung und emotionale Fähigkeit ist, die sich trainieren lässt. Nach wenigen Minuten schaffte sie es tatsächlich, nicht nur eine Gruppe freiwilliger Mitspielerinnen einschließlich des Bürgermeisters, sondern den ganzen Saal mit ihren Übungen herzhaft zum Lachen zu bringen.

=====

Ihre Adresse haben wir durch einen Kontakt erhalten. Sie können diesen Newsletter jederzeit abbestellen. Melden Sie sich bitte auf der Seite ab: <http://www.humor-lachen.de/newsletter.htm>

oder schicken Sie uns ein E-Mail an info@humor-lachen.de „Newsletter abmelden“

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/termine.htm>

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

=====

Postanschrift

Bärbel Hinz-Käfer

Bergstr. 40

D-79194 Gundelfingen Freiburg

Telefon +49 (0)761 7059822

Mobil 01520 1999410

Fax +49 (0)761 7059821

E-Mail: info@humor-lachen.de

Internet: www.humor-lachen.de