

Unbenannt

Lachletter Mai 2018

Liebe Humor- und Lachfreunde!

Das Bundesgesundheitsministerium hat bestätigt, dass die Zahl der Stressgeplagten weiter wächst. Humor und Lachen sind ein erprobtes Mittel, um Stress abzubauen und vor schädlichen Nebenwirkungen zu schützen. Die Stresshormone Cortisol und Dopamin wurden in Versuchen um 38 Prozent bzw. 39 Prozent, die von Adrenalin sogar um 70 Prozent reduziert. Lachen ist gesund!

Unsere Themen

1. Gesundheit schützen – Aktuelle Antistress Programme
2. Lachyoga zuhause
3. Aktuelle Humor- + Lachtermine

1. Gesundheit schützen – Aktuelle Antistress Programme

Überlastung und Erschöpfung sind der Grund, weshalb sich Arbeitnehmer immer häufiger krank melden. Innerhalb von vier Jahren stiegen deshalb die Fehltage in Deutschland, nach einem Bericht des Bundesgesundheitsministeriums, um rund ein Drittel auf mehr als 30 Millionen. Genauer von 2012 bis 2016 von 19,97 Millionen auf 30,53 Millionen im Jahr.

Die Folgen einer langfristigen Arbeitsüberforderung zeigen sich häufig in einer physischen und psychischen Erschöpfung. Die betroffene Person fühlt sich „ausgelaugt“. Mit einem Energiemangel gehen oft Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Anspannungszustände sowie Probleme bei der Lebensbewältigung einher. Das ist ein Risikozustand der langfristig zu „echten“ Krankheiten, wie einer Depression, Bluthochdruck, Rückenschmerzen oder Tinnitus und einem Rückgang der Arbeitsleistung führen kann. Unser einfaches Rezept heißt: Vorbeugen ist besser als heilen.

Nutzen Sie zur Prävention unsere Anti-Stress-Programme für Arbeitnehmer wie die regelmäßigen Lachstunden montags in Freiburg oder auch das Telefoncoaching mit individueller Beratung und ausgesuchtem Trainingsprogramm. Firmen können mit Humor- und Lachtrainings nicht nur viel für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter tun, sondern auch das wertschätzende Miteinander und die Teamarbeit verstärken. Unsere Trainings sind Workshops, regelmäßige Kurztrainings im Unternehmen oder Veranstaltungen zu Gesundheitstagen. Weiter lesen:

<http://humor-lachen.de/gesundheits-schuetzen-aktuelle-antistress-programme/>

Sie möchten mehr über unsere Antistress Programme erfahren? Dann rufen Sie an Tel. 0761 7059822 oder schicken Sie eine eMail an info@humor-lachen.de. Bärbel Hinz-Käfer, Humorcoach, Lachyogatrainerin.

2. Lachyoga zuhause – Lachübungen für das tägliche Lachtraining allein oder zu zweit zuhause.

Wir zeigen am 7.5. spezielle Übungen, die Sie nicht nur in einer Gruppe, sondern auch allein machen können.

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

WANN: 7.5.18, von 19 bis 20 Uhr

WIE VIEL: 11,11 €

Weiterlesen <http://humor-lachen.de/lachyoga-zuhause-montag-7-5/>

3. Lachtermine

Lachstunden montags von 19 bis 20 Uhr mit Bärbel Hinz-Käfer. Einfach mitlachen, auch ohne Anmeldung. Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg Carolushaus.

Einzelstunde 11,11 €, 10er Karte 101,11 €, Lachclub Mitgliedschaft 12 Monate 15 € p. Monat

Ab 5.6. vier Lachyoga Termine VHS Bad Krozingen mit Trainerin Helga Wieland.

15.6.18 Lachyoga 50Plus – Lach dich jung, damit Du alt werden kannst! Mit einer Einführung ins Lachyoga. Anmeldung an info@humor-lachen.de oder Telefon 0761 7059822. Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg Carolushaus, Saal Friedrichsbrücke EG. 18 bis 20:30 Uhr, 28 €

13.10. + 14.10.2018 Ausbildung zum Lachyoga Trainer mit Dr. Katarina Zertifikat. Frühbucher bis 1.8.18 erhalten 20% Rabatt.

Unbenannt

13.10.2018 Wellnesstag mit Lachyoga – selten sooo gelacht! Frühbucher bis 1.8.18 erhalten 20% Rabatt.

9.1.2019 Lachyoga – Balancehilfe im Alltag gegen Stress und Angst. Kurs 301.555, VHS Freiburg im Schwarzen Kloster, Theatersaal

Lachyoga in psychosomatischen Kliniken: Dienstags Rehaklinik Glotterbad im Glottertal. Donnerstags Celenus Fachklinik in Freiburg.

Mehr Informationen: <http://humor-lachen.de/lachtermine-save-the-date/>

=====
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