

Lachletter Mai 2020

1. Wenn das Zwerchfell tanzt - Lachen als heilgymnastische Atemtherapie
2. Mehr über die menschliche Atmung
3. Wald-Lachyoga ab Donnerstag, den 28.5. in Freiburg
4. Lachyoga goes online! Wir lachen montags am Bildschirm
5. Lachyoga Ausbildung und Lachyogatag
6. Neue mail Adresse: [post@humor-lachen.de](mailto:post@humor-lachen.de)

=====

1. Wenn das Zwerchfell tanzt - Lachen als heilgymnastische Atemtherapie

Einige halten sich den Bauch und schnappen nach Luft. Wenige fangen an zu husten. Vereinzelt werden Taschentücher gezückt, um Freudentränen abzuwischen. So kann es aussehen, wenn die Teilnehmer einer Gruppe sich intensiv ins Lachyoga steigern.

Beim Lachen werden die Atmung und das Zwerchfell unmittelbar aktiviert. Die Atemfrequenz wird um das drei bis vierfache gesteigert und die Sauerstoffversorgung vervielfacht. Die oberen Luftwege werden außerdem, ähnlich wie beim Husten, von störenden Sekreten befreit.

Viele Menschen atmen zu kurz und zu flach. Beim Lachen setzt die Tiefenatmung ein und das Zwerchfell tanzt. Deshalb die Empfehlung: Weiterlesen: <https://humor-lachen.de/wenn-das-zwerchfell-tanzt-lachen-als-heilgymnastische-atemtherapie/>

Werden und bleiben Sie gesund! Das wünscht mit fröhlichem Gruß

Bärbel Hinz-Käfer

Humorcoach (HumorCare Dr. Titze), Lachyoga Trainerin und Ausbilderin (Dr. Kataria), Dipl. Betriebsw. Unternehmensberatung

=====

## 2. Mehr über die menschliche Atmung

Alles über die menschliche Atmung. Atmungsorgane und das Zusammenspiel von Zwerchfell ein Film bei Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=gFnYxN-ZS-0>

=====

## 3. Wald-Lachyoga ab Donnerstag, den 28.5. in Freiburg

Outdoor Sport ist im Corona Sommer 2020 erlaubt. Natürlich unter Berücksichtigung der erforderlichen Hygiene Vorschriften wie Abstands- und Maskenpflicht.

Wir treffen uns immer donnerstags. Das Lachyogatraining startet um 19h und dauert 60 Minuten. Treffpunkt ist im Freiburger Sternwald, nahe der Mitscherlich Villa oberhalb Günterstalstraße Nr. 75. Wer will, bekommt eine genaue Wegbeschreibung per email für die Anfahrt per Auto, Rad oder Straßenbahn. Bitte Anfrage schicken an [post@humor-lachen.de](mailto:post@humor-lachen.de)

Für Freiburger Lachclub Mitglieder sind die Lachstunden gratis. Alle anderen überweisen bitte vorher per PayPal an [post@humor-lachen.de](mailto:post@humor-lachen.de). Eine Stunde Wald-Lachyoga 5 €, 3er Lachen 12,90€.

<https://humor-lachen.de/wald-lachyoga-ab-donnerstag-den-28-5-in-freiburg/>

=====

## 4. Lachyoga goes online! Wir lachen montags am Bildschirm

Nie ist Lachyoga so wertvoll wie in Zeiten, in denen man nichts zu lachen hat. Denn zum Lachyoga muß man nicht zwingend fröhlich sein. Die gute Laune kommt nach wenigen Übungen von allein. Die Anspannungen werden gelockert, die Atmung vertieft sich und der Kopf wird wieder frei.

In Corona Zeiten finden wir uns am Bildschirm zum gemeinsamen Lachen online per Zoom, immer montags. Einlass in den Warteraum und Begrüßung um 18.45h. Start der Lachyogaübungen um 19h.

Die Teilnahme ist für Mitglieder des Freiburger Lachclubs gratis. Alle anderen zahlen 4,44 € pro Veranstaltung per Überweisung über PayPal an [post@humor-lachen.de](mailto:post@humor-lachen.de). 3er Lachen 13 €. Nach Zahlungseingang wird die Meeting-ID und das erforderliche Kennwort für das jeweilige Meeting per email verschickt.

Für manche ist die Zoom Technik gewöhnungsbedürftig. Anleitung für Zoom gibt es auf youtube. Wer technische Hilfe braucht, bekommt Unterstützung bei Markus Beckmann, Tel: 0179-494 7985, [mb@videopraesenz-coach.de](mailto:mb@videopraesenz-coach.de), [www.videopraesenz-coach.de](http://www.videopraesenz-coach.de)

=====

## 5. Lachyoga Ausbildungen und Lachyogatag 2020

Das Lach-Yoga Ausbildungswochenende sowie den Lachyogatag Ende März mußten wir leider Corona bedingt verschieben. Auch heute kann niemand vorhersagen, wie sich die Pandemie Auflagen entwickeln.

Geplant sind aktuell folgende Termine:

Lachyogatag am 20.6.20

Lachyogatag 24.10.2020

Lachyoga Ausbildung 20.6. + 21.6.2020

Lachyoga Ausbildung 24. + 25.10.2020

- Lachyogatag mit Grundlagen der Methode sowie zahlreichen Lach- und Entspannungsübungen.

- Lachyoga Ausbildung zum Lach-Yoga Trainer mit Dr. Kataria Zertifikat mit Bärbel Hinz-Käfer, Humorberaterin HCD, Lachyogatrainerin und Ausbilderin Dr. Kataria, Unternehmensberaterin Dipl. Betriebsw., Veranstaltungsort 79098 Freiburg, Kaiser-Joseph-Straße 268.

Bitte entsprechende Informationen anfordern: [post@humor-lachen.de](mailto:post@humor-lachen.de)

Wunschtermine werden reserviert. Sollten wegen gesetzlicher Auflagen weitere Terminverschiebungen notwendig werden, erhalten Sie umgehend Informationen.

=====

6. ACHTUNG die neue Mailadresse: [post@humor-lachen.de](mailto:post@humor-lachen.de)

=====

Freiburger Lachclub seit 2002 mit Bärbel Hinz-Käfer, Humorberaterin (HumorCare D/A Dr. Michael Titze), Lachyogatrainerin (Certified Laughter Yoga Teacher Dr. Kataria), Unternehmensberaterin (Dipl. Betriebsw.), Humor- und Lach Kurse, Themen Seminare, Vorträge, Lachtraining, Ausbildungen, Coaching, Marketing Seminare

.....

Tel. 0761-7059822

Tel. 0761-7059820

[post@humor-lachen.de](mailto:post@humor-lachen.de)

[B.Hinz-Kaefer@online.de](mailto:B.Hinz-Kaefer@online.de)

[www.humor-lachen.de](http://www.humor-lachen.de)

=====

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>