

## Unbenannt

=====

Lachletter November 2017

Trüber November? Wieso trüber November? Wir haben den direkten Draht zur Sonne. Unsere Themen

1. Lachen Sie den Stress einfach weg!
2. Aktuelle Lachtermine – save the Date
3. Das freundliche Telefon
4. Ein Besuch beim Freiburger Lachyoga – Chilli Badische Zeitung
5. Zuhause lachen am Bildschirm

Wir wünschen jetzt schon allen Lachfreunden eine fröhliche Adventszeit, erholsame Feiertage sowie einen lustigen Sylvester Count Down ins Jahr 2018. Wir gönnen uns ein paar stressfreie Feiertage und zehren von unseren Lacherlebnissen 2017 mit soooo vielen fröhlichen Menschen. DANKE!

===== 1. Lachen Sie den Stress einfach weg! =====

Bärbel Hinz-Käfer kennt die Hintergründe und die überraschende Wirkung von Humor- und Lachyogatraining. Humor hilft heilen und intensives Lachen kann den Stress abbauen. Innerhalb kurzer Zeit wurden bei Untersuchungen der Rückgang der Stresshormone Adrenalin und Cortisol um 30 bis 70 Prozent gemessen (!)

Mehr: <http://humor-lachen.de/lachen-sie-den-stress-einfach-weg/>

Aktionspreis 4 Stunden Lachyoga nur 39 € gültig bis 31.12.17

===== 2. Aktuelle Lachtermine – save the Date =====

6.11., 13.11., 20.11., 27.11. Männer lachen anders – Frauen auch, Freiburg BHK  
Ab 28.11.17 Mit Lachyoga zur inneren Leichtigkeit finden, Bad Krozingen HW  
11.12. Nikolauslachen + wichteln, Freiburg – letzte Lachstunde 2017 im Lachclub  
19 bis 20h

8.1.18 Neujahrslachen. wir begrüßen das Jahr 2018

Mehr: <http://humor-lachen.de/lachtermine-in-und-um-freiburg-save-the-date/>

===== 3. Das freundliche Telefon =====

Gerade von Senioren kommt regelmäßig die Klage: wir sind allein, wir haben niemanden. Aus diesem Grund haben wir das „freundliche Telefon“ eingerichtet. Der aufmunternde Gesprächspartner ist also so nah wie Ihr Telefon. Regelmäßige Anrufe und ein immer offenes Ohr verschönern den Tag und bringen wieder Freude ins triste Allerlei.

Mehr: <http://humor-lachen.de/lachtelefon/Telefoncoaching>

===== 4. Ein Besuch beim Freiburger Lachyoga =====

Annkathrin Pohl zu Besuch beim Montagslachen im Freiburger Lachclub. Ihren Erfahrungsbericht „Das erste Mal beim Lachyoga“, lesen Sie jetzt in der Badischen Zeitung auf Chilli-Online:

<http://chilli-freiburg.de/02-freiburg/zweifeln-schwitzen-prusten-besuch-beim-freiburger-lachyoga/>

===== 5. Zuhause lachen am Bildschirm =====

Lustige Kurzfilme:

1. Ansteckendes Baby lachen. Best of 2017:

<https://www.youtube.com/watch?v=af4JTKFQnlc>

2. Weihnachten ist nah auch Schneemann und Elch sind da:

<https://www.youtube.com/watch?v=yIzGk42Lovw>

3. Die Mitarbeiterbesprechung [https://www.youtube.com/watch?v=HT20\\_FsJNPs](https://www.youtube.com/watch?v=HT20_FsJNPs)

4. Giggelisch zum Lachen an Weihnachten

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5qnIdJ2KZo>

5. Sylvester Count down

<https://www.timeanddate.de/countdown/silvester-party>

Mehr: <http://humor-lachen.de/witziges/>

Bitte klicken Sie auf die Links zum weiterlesen. Oder kopieren Sie den Link und geben ihn in das Fenster Ihres Browsers ein.

Ihre Freunde lachen auch gern? Empfehlen Sie uns weiter oder schicken Sie uns eine E-Mail Adresse, und Ihre Bekannten erhalten ebenfalls diesen Newsletter.

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>

Unbenannt

oder schicken Sie uns ein E-Mail an [info@humor-lachen.de](mailto:info@humor-lachen.de) „Newsletter abmelden“

Anmelden unter: <http://www.humor-lachen.de/newsletter.htm>

=====  
Lachstunden und Lachkurse montags 19 bis 20 Uhr, St. Carolushaus EG,  
Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg. Parkplätze vorhanden. Straßenbahnlinie 2.

Kontakt [info@humor-lachen.de](mailto:info@humor-lachen.de) Tel. 0761 7059820. weitere Termine  
<http://www.humor-lachen.de/termine.htm>

=====  
Wir freuen uns auf Ihre Reaktion. Haben Sie Fragen, Wünsche, Anregungen zu  
diesem Newsletter oder einen Lieblingsswitz, wenden Sie sich bitte an

Postanschrift

Bärbel Hinz-Käfer

Freiburger Lachclub

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](mailto:info@humor-lachen.de)

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