

Lachletter Oktober/November 2021 - Unsere Themen

1. Wir schlagen dem Novemberblues ein Schnippchen!
2. Positive Körpersignale - Wecke den Sieger in Dir! Workshop 28.10.21
3. Einführung ins Lachyoga! Seminar 20.11.21
4. 90 Glücksminuten 29.12.21
5. Lachyoga Stunden montags von 19-20 Uhr
6. Halloween Witze makaber, gruselig

Bei unseren Präsenzveranstaltungen in Kleingruppen gelten aktuell die 3G Regeln

1. Wir schlagen dem Novemberblues ein Schnippchen!

Der November gilt als Schmuttelmonat. Er hat den Ruf unangenehm kalt, nass und dunkel zu sein, Häufig ist er windig, neblig und grau, trübe und düster. Kurz: der November ist der schlimmste Monat für viele Deutsche. Ein echter Miesepeter.

Morgens im Dunkeln zur Arbeit und abends im Dunkeln nach Hause zurück - bei einigen löst das eine trübsinnige Stimmung und Müdigkeit aus, zusammen mit Antriebslosigkeit sowie Heißhungerattacken. Dieses Phänomen ist als "Novemberblues" bekannt, eine Unterform der Depression,

Unser Rezept für diese Zeit sind unter anderem Wellness- und Lachyogastunden. Unsere Power-Quickie-Übungen, die für Tiefenatmung, warme Muskeln, gute Laune und neuen Schwung sorgen, sind bestens erprobt. Übrigens auch bei psychisch somatischen Patienten.

Aktuelle Termine gibt es in Freiburg immer montags in einer Lachgruppe. Außerdem finden regelmäßig Workshops mit speziellen Themen statt. Es gelten 3G Regeln – Bitte Unterlagen vor Beginn der Veranstaltungen bereit halten. Sollten sich die Corona Bestimmungen wieder verschlechtern, werden unsere Kurse ins „home office“ (Zoom) verlegt.

Mit unseren aktuellen, sieben Tipps gegen das Stimmungstief im Herbst und sind Sie bestens für die kommenden Wochen gerüstet. Unsere Empfehlungen:

1. Aktiv bleiben zum Beispiel mit regelmäßigen Spaziergängen an frischer Luft. Sie haben einen Hund? Glückwunsch, denn Gassi führen tut gerade jetzt gut. Marathon Training natürlich auch ;-)
2. Gesund ernähren mit Mood food wie beispielsweise mit Nüssen, vitaminreichem Obst und dunkler Schokolade. Superfoods haben aktuell Hochsaison. Jetzt die besten Mood Food Rezepte sammeln.
3. Tipp: Einfach mal entspannen: Ein Saunabesuch oder ein heißes Bad mit Lieblingsmusik oder ein gutes Buch auf der Couch und dazu eine heiße Tasse Kakao oder Tee genießen – vielleicht kennen Sie auch Pharisäer, tote Tante oder friesischen Teepunsch? 4. Ein Glückstagebuch führen: Was hat mich heute glücklich gemacht? Worüber habe ich mich gefreut? Momente der Freude wahrnehmen, festhalten und bei Bedarf im Glückstagebuch blättern.

5. Das Leben ist bunt. Warum nicht farbliche Akzente setzen, statt Einheitsgrau? Zum Beispiel mit Gelb, Orange, Rot oder Blau als Blickfang mit Kissen, Decken, Schals, Tüchern usw. Ach ja und im Lachclub gibt es noch gelbe Smilies...

6. Mit Freunden einen lustigen Abend verbringen. Oder zum Beispiel mal wieder einen Spiele- oder Witze-Abend (siehe Halloween Witze?) organisieren.

7. Last not least: Regelmäßige Lachyogastunden befreien vom November Blues, sorgen für Glücksgefühle und stärken das Immunsystem.

Viel gute Laune auch im November wünscht

Bärbel Hinz-Käfer

Humorberaterin, Lachyogatrainerin und –Ausbilderin

2. Positive Körpersignale - Wecke den Sieger in Dir! Workshop 28.10.21

Nicht immer sagen wir mit Worten, was wir denken oder fühlen. Unser Körper spricht, auch wenn wir schweigen. Zum Beispiel durch ein Hochziehen der Augenbrauen und verrät dabei unsere Gefühle und Gedanken.

Wenn wir reden, sprechen wir manchmal zwei Sprachen: die der Worte und die des Körpers. Nur wenn die nonverbalen Signale zu unseren Worten passen, entsteht ein stimmiges Bild. Außerdem beeinflusst und verstärkt unsere Körperhaltung und Mimik unsere Stimmung, unser seelisches Wohlbefinden

Zur Körpersprache gehören alle Formen der Gestik, Körperhaltung und Körperbewegung, die Sitzposition, die Haltung von Armen, Handbewegungen, Beine und Füße, Kopfhaltung, Blickkontakt und Mimik.

Mit Kenntnis der Körpersprache lassen sich nonverbale Botschaften besser entschlüsseln, zwischenmenschliche Brücken aufbauen und eigene Standpunkte leichter vertreten. Außerdem kann man mit einem positiven Spiel der Gesichtsmuskulatur die eigene Gefühlslage steuern.

Grund genug, sich mit den Themen der Körpersprache insbesondere der Körperhaltung, Gestik, und Mimik intensiver zu beschäftigen und diese in die gewünschte Richtung verändern.

28.10.2021 von 19 bis 20.30 Uhr, Seminargebühr 16,60 €

Veranstaltungsort Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg, St. Carolushaus „Saal Friedrichsbrücke“. Jetzt anmelden post@humor-lachen.de Tel. 0761 7059822

Es gelten 3G Regeln – Bitte Unterlagen bereit halten

3. Einführung ins Lachyoga! Warum Lachen so gesund ist – Seminar 20.11.21

Lachen aktiviert die Tiefenatmung, baut Stresshormone ab, entspannt die Muskulatur und sorgt für gute Laune. Aber was tun wenn wir nichts zu lachen haben? Ich arbeite seit 2002 mit Lachyoga in privaten Gruppen, Mitarbeiter Teams, psychosomatischen Patienten. Die einfachen, spielerischen Lachyoga Übungen sorgen in einer Gruppe für gemeinsames Lachen und eine fröhliche Stimmung, denn Lachen ist ansteckend.

Am Samstag, 20.11.2021 von 15 bis 18 Uhr stelle ich im Carolushaus in Freiburg die Lachyoga Methode und unsere Lieblingsübungen vor.

Auf Wiederlachen mit Bärbel Hinz-Käfer

20.11.2021 von 15 bis 18 Uhr

Seminargebühr 29,95 €

Veranstaltungsort Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg, St. Carolushaus „Saal Friedrichsbrücke“. Es gelten 3G Regeln – Bitte Unterlagen bereit halten

4. 90 Glücksminuten 29.12.21 Hol Dir Dein Stück vom Glück. Gelotologen haben entdeckt, das sich positive Gefühle steigern lassen: Wir lachen wenn wir glücklich sind und wir sind glücklich, weil wir lachen.

„Es lohnt sich den eigenen Glücksgefühlen auf die Sprünge zu helfen. Denn die befreiende, fröhliche Wirkung von 90 glücklichen Minuten hält mindestens bis zum nächsten Tag an und hat darüber hinaus einen Langzeiteffekt.

29.12.2021 von 19 bis 20.30 Uhr

Seminargebühr 16,60 €

Veranstaltungsort Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg, St. Carolushaus „Saal Friedrichsbrücke“. Es gelten 3G Regeln – Bitte Unterlagen bereit halten

5. Lachyoga Stunden montags von 19-20 Uhr im Oktober und November 21

Lach-Yoga montags 19 bis 20h, in 79104 Freiburg im Carolushaus, Habsburgerstr. 107a

Mo. 1.11.21 am Feiertag kein Lachyoga

Intensives Lachen befreit, entspannt und sorgt für anhaltend gute Laune. Lachforscher sagen, eine Minute Lachen ist so gesund wie 20 Minuten Joggen. Wer sich öfter krank lacht, lebt also besonders gesund.

Unser Lach-Yoga ist ein fröhliches Antistress- und Gesundheitsprogramm, es dauert 60 Minuten und besteht aus Atem- und Dehnübungen kombiniert mit spielerischen, kommunikativen und ansteckenden Lach-Yoga Übungen.

Zu unserem Montagslachen laden wir alle Interessierten herzlich ein. Vorkenntnisse sind bei der Lachyogastunde nicht notwendig. Eine Anmeldung dagegen schon, per Telefon 0761 7059822 oder per email an: post@humor-lachen.de. Außerdem müssen 3G Hygieneregeln beachtet werden.

WANN: Immer montags von 19 bis 20 Uhr, Beitrag 11,11€, 4 Lachstunden 39,90€, 12 Monate Lachtraining 13,33 € pro Monat bei Start bis 31.12.21

WO: Habsburgerstr. 107a, 79104 Freiburg, St. Carolushaus „Saal Friedrichsbrücke“. Der Zugang zu unserem Lachraum erfolgt aktuell durch das große graue Gartentor und den Garten hinter dem Carolushaus von der Deutschordensstraße/Ecke Habsburger aus.

Es gelten 3G Regeln – Bitte Unterlagen bereit halten

6. Halloween Witze makaber, gruselig

- Kommt ein Vampir betrunken nach Hause. Seine Frau schimpft ihn aus: Musst Du immer Alkoholiker beißen? - Die letzten Worte eines Vampirs: "Was für ein schöner Tag!"
- Ein Gast irrt nachts in einem alten Schloss durch die Korridore. Da trifft er auf ein Gespenst. Es klagt ihm sein Leid: "Buhuu! Ich hause schon seit über 400 Jahren hier." – "Das trifft sich ja gut", sagt der Gast. "Dann wissen Sie ja sicher, wo hier die Toiletten sind." - Steht ein Skelett vor dem Spiegel und sagt: 'Blöde Nulldiät!'

Weiter lesen und über 150 Witze entdecken: <https://humor-lachen.de/witziges>

Mein Tipp: Ein Witz der allen gleich gut gefällt, den gibt es nicht. Sammeln Sie deshalb Witze und Anekdoten für zukünftige Gespräche. Wer Spaß hat, geht das Leben gelassener und heiterer an. Mit Humor können wir uns Fehler leichter verzeihen und wir können andere leichter in unser Leben einbeziehen.

ACHTUNG: Bei unseren Veranstaltungen gelten die 3G Bestimmungen. Der Zugang zu unserem Lachraum erfolgt aktuell durch das große graue Gartentor und den Garten hinter dem Carolushaus. Zugang von der Deutschordensstraße/Ecke Habsburger.

Wir beachten bei unseren Veranstaltungen die jeweils aktuellen Corona Verordnungen Baden-Württembergs. Aktuell gelten 3G Regeln – Bitte Unterlagen bereit halten

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 post@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 21 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 E-Mail: post@humor-lachen.de Internet: www.humor-lachen.de