

15 Jahre Freiburger Lachclub

LachTermine in Freiburg – save the Date

Lachstunden jeden Montag ab 8.1.18 von 19 bis 20 Uhr in Freiburg. Offene Lachstunde, Anmeldung nicht erforderlich. Eine Stunde Lachen befreit und entspannt, sorgt für gute Stimmung und Glücksgefühle. Lachyoga besteht aus Atem-, Entspannungs- und Lachübungen und wirkt in einer Gruppe unglaublich ansteckend.

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

WIE: Bequeme Kleidung, Sportkleidung nicht notwendig, Getränk – lachen macht durstig

WIE VIEL: Beitrag Einzelstunde **11,11 €**, Jahresmitgliedschaft **15 € p. Monat** ca. 4x 60 Min.

WANN: letzte Lachstunde im Dezember 11.12.17, Lachstunden 2018 ab 8.1.18 jeden Montag

WER: Bärbel Hinz-Käfer, Humorcoach (HCD), Lachyogatrainerin (Certified Laughter Yoga Teacher Dr. Kataria). Leiterin Freiburger Lachclub seit 2002: www.humor-lachen.de. Dipl. Betriebsw., Doz. und Coach Marketing.

3.2.18 VHS Freiburg von 9.30 – 11.00 Uhr Wir lachen uns gesund - eine Einführung ins Lachyoga (Bärbel Hinz-Käfer)

Sie erfahren Neues aus der Lachforschung und erleben, wie Sie sich und andere mit Leichtigkeit zum Lachen bringen können. Sie entspannen und tanken Energie auf! Sie spüren sofort, die Lachyoga Methode ist eine Wohltat für den Körper, macht unglaublichen Spaß und sorgt für anhaltend gute Laune.

Fortbildungstag für Kursleitende: Eine Anmeldung ist erforderlich, die Tagungskosten betragen **25 €** inkl. Verpflegung (auch in der Mittagspause). Für Kursleitende der VHS Freiburg ist der Fortbildungstag kostenfrei. Wegen begrenzter Plätze ist für jede Veranstaltung Ihre Anmeldung erforderlich (Kurs 993.024 Anmeldeschluss 26. Januar). Informationen und Anmeldung bei der Volkshochschule Freiburg, Tel. 0761 / 3 68 95 10, info@vhs-freiburg.de.

24.3. + 25.3.2018 Ausbildung zum Lachyoga Trainer mit Dr. Kataria Zertifikat

Zweitätiges Intensivtraining für mehr Lachen und Lebensfreude. Ideal für alle, die Lachen lieben und sich intensiv mit der Lachyoga Methode auseinandersetzen wollen.

WAS: Zertifizierte Ausbildung zum Lachyoga Trainer

WANN: **Sa. 24. und So. 25.3.2018** Sa. 10 bis 16:30 Uhr, So. 9:30 bis 16 Uhr

WO: 79098 Freiburg, Kaiser-Joseph-Straße 268/Friedrichsbau-Passage, Anna von Gierke FORUM

WIE VIEL: **295 €** inkl. Seminarunterlagen, Obst, Snacks. **Frühbucher bis 31.12.17 zahlen 240 €.**

WER: Bärbel Hinz-Käfer, Humorcoach HumorCare DA, Lachyogatrainerin Dr. Kataria

24.3.2018 Wellnessstag mit Lachyoga – selten sooo gelacht!

Ein Tag voller Entspannung, lachen, Lebensfreude und wissenswertes aus der Lachforschung.

WANN: Sa. 24.3.2018 von 10 bis 16:30 Uhr, Mittagspause

WO: 79098 Freiburg, Kaiser-Joseph-Straße 268, Anna von Gierke FORUM

WIE VIEL: **145 €** inkl. Seminarunterlagen, Zertifikat, Obst, Snacks. Frühbucherrabatt bis 31.12.2017 min. 20% (Lachclubmitglieder, Wiederholer und zert. Lachtrainer Anfragen an info@humor-lachen.de)

WER: Bärbel Hinz-Käfer, Humorcoach HumorCare DA, Lachyogatrainerin Dr. Kataria

Wir sind zu folgendem Hinweis verpflichtet: Jede/r ist bei unseren Lachübungen für sich selbst verantwortlich. Insbesondere fürs Totlachen, und für Körper- oder Sachschäden übernehmen wir keine Haftung. Schadensfälle sind uns seit 2002 nicht bekannt, hingegen massenweise Fälle von guter Laune, entspannter Leichtigkeit und euphorischer Stimmung.

Kontakt: e-mail: info@humor-lachen.de, +49 (0)761-7059822 **Bärbel Hinz-Käfer**

Termine, Informationen, Witziges: www.humor-lachen.de