

Lachen macht das Leben leichter !

VdF-Workshop Lachtraining

Liebe VdF Mitglieder,

es ist uns ernst. Wir wollen Sie zum Lachen zu bringen. Die Pandemiezeit ist deprimierend genug. Fröhliche Gemeinsamkeiten mit anderen Menschen gibt es so gut wie gar nicht mehr. Soziale Kontakte beschränken sich auf nächste Angehörige. Wir sitzen vor dem PC-Monitor beim E-Learning und in Video-Konferenzen. Das ist alles nicht zum Lachen.



Lachen ist aber für unser Wohlbefinden wichtig. Es hat unzweifelhaft starke Auswirkungen auf unsere psychische, physische und soziale Gesundheit. Wenn uns der Alltag kaum etwas zum Lachen bietet, möchten wir Ihnen den Lachmangel durch ein Lachtraining kompensieren. Unser körperliches Innenleben kann nicht unterscheiden, ob wir absichtlich oder spontan lachen. Das nutzen wir aus. Wir möchten Sie aufmuntern, Ihnen eine herzliche Atmosphäre schaffen, in der Sie sich begeistern und auftanken können. Sie werden herzlich miteinander lachen und gemeinsam Positives erleben. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Lachen und Gesundheit und wie eine heitere Lebenseinstellung für sich selbst und für andere von Vorteil sein kann.



Wir haben mit [Egbert Griebeler](#), Leiter des Lachyoga-Instituts Sonne in Göttingen, einen erfahrenen Master-Trainer gefunden, der uns das Lachen professionell beibringen wird.

Leider können wir derzeit keinen Präsenz-Workshop anbieten. Wir laden Sie deshalb zum Zoom-Online Meeting -Lachen ein. Selbstverständlich können Sie auch Gäste anmelden:

Workshop 1 für Studierende, 3 x 45 Minuten

Termine 07., 14. und 21. April, jeweils 15:30 – 16:15 Uhr

Workshop 2 für Nichtstudierende, 3 x 45 Minuten

Termine 07., 14. und 21. April, jeweils 18:00 – 18:45 Uhr

Kosten	Studierende VdF-Mitglieder	5,00 €
	Nichtstudierende VdF-Mitglieder	9,00 €
	Gäste	13,00 €

Anmeldung Sichern Sie sich einen Platz durch zeitnahe Überweisung des Kostenbeitrags auf unser Vereinskonto, IBAN DE65 3006 0992 4203 2656 00.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Plätze werden nach Zahlungseingang vergeben.

Anmeldeschluss 06. März 2021

Gönnen Sie sich etwas Fröhliches, lachen Sie mit!

Klaus Sandmann

Geschäftsführer

Verein der Freunde der Fachhochschule Südwestfalen in Hagen e. V.

E-Mail vdf@alumni-hagen.de

Telefon 02355 2000