

# Die Kraft des Lachens als Möglichkeit bei Druck und Überlastung zur Stress- und Burnoutprophylaxe

Kursnummer 26Z132142

Beginn Mittwoch, 11.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 0.06

Dozent Gudrun Haep

Kursentgelt 7,00 €

Was uns Vera Birkenbihl und Eckart von Hirschhausen über das Lachen nahebringen, das wussten schon Aristoteles, als er das Lachen als eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit beschrieb, und Immanuel Kant, der das Lachen als Hilfe gegen die Mühseligkeiten des Alltags benannte. Zahlreiche wissenschaftliche Forschungsergebnisse belegen die Senkung von Stresshormonen sowie den Anstieg von Glückshormonen beim Lachen. Aber was ist, wenn uns nun gerade so gar nicht zum Lachen zumute ist? An diesem Abend lernen Sie u.a. das Lachtelefon kennen, das vom Bundesverband Burnout und Depression unterstützt wird, und ein paar einfache Übungen gegen sich festsetzende Gedanken und Emotionen und für mehr Entspannung und Freude kennen. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie mehr zu Lächeln und Lachen als Möglichkeit im Umgang mit Stress. Gudrun Haep ist Sozialpädagogin mit staatlicher Anerkennung, Stress- und Burnout-Prophylaxe-Trainerin (DBVB), zertifizierte Lachyoga-Leiterin und arbeitet seit 15 Jahren als Therapeutin (DVG) in freier Praxis in Köln und Bonn.

## Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

11.03.2026 18:00 - 20:15 Uhr VHS Studienhaus, 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Die Kraft des Lachens als Möglichkeit bei Druck und Überlastung zur Stress- und Burnoutprophylaxe

Kursnummer 26Z132142

Beginn Mittwoch, 11.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 0.06

Dozent Gudrun Haep

Kursentgelt 7,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)