



## LACHEN, LEBEN, LEICHTIGKEIT

### **Mit Humor den (Arbeits-)Alltag lebendiger und leichter gestalten!**

Bist du auch der Meinung, dass mit Humor alles leichter geht und Lachen die beste Medizin ist? Bleibt dir trotz dieser Überzeugung, angesichts immer herausfordernder Arbeitsbedingungen und wachsendem Freizeitstress, ab und zu das Lachen im Halse stecken?

Wir finden das hat das Lachen nicht verdient! Es gehört hinaus in die Freiheit, um uns selbst zu beleben und andere anzustecken. Die Wissenschaft hat schon lange erkannt, dass Lachen die körperliche und psychische Gesundheit unterstützt. Dies völlig gratis und ohne lästige Nebenwirkungen! Haben sich Ärger oder Stress angestaut, kann ein herzhaftes Lachen Abstand schaffen. Es macht den Kopf frei, während negative Gefühle das Denken oft blockieren.

In diesem Seminar wollen wir vor allem eines: gemeinsam von ganzem Herzen lachen. Dafür bringen wir viele kreative und aktivierende Übungen mit. Gemeinsam werden wir ausprobieren, was geschieht, wenn wir Lebenssituationen mit Humor würzen.

**Termin: 12. Mai 2023, 9 – 17 Uhr**

**Ort: Heidi's Zauberpark, 1170 Wien, Dornbacher Straße 62**

**Seminargebühr: € 120,-**

Anmeldung zum Seminar: [maria.auer@chancenmanufaktur.at](mailto:maria.auer@chancenmanufaktur.at) oder Tel. unter 0664/8164720

### **Die Trainerinnen:**

Maria Auer Diplompsychologische- und Unternehmensberaterin, Buchautorin, Erlebnis-Speakerin für Selbstführung

Nicole Engbers Zertifizierte Trainerin in der Erwachsenenbildung, außerberufliche Schauspielerin, Autorin

[www.chancenmanufaktur.at/humor](http://www.chancenmanufaktur.at/humor)