

## HUMOR

### DENN OHNE LIEBE FUNKTIONIERT SOWIESO NICHTS (DIMITRI)

#### Weshalb Humor?

Humor ist Lebensqualität – farbenreich und vielseitig. Er schenkt eine Verschnaufpause mitten im Alltag. Humor schafft die gesündeste Distanz und ist eine kostengünstige Stress- und Konfliktbewältigungsstrategie. Humor hilft die Perspektive zu wechseln. Studien belegen, dass wir Humor brauchen und er ganzheitlich heilsam wirkt. Der Humor ist eine unbezahlbare Ressource, die in jedem Menschen angelegt ist, nur haben wir nicht immer den gleichen Zugang. Wie können wir diese heilsame Fähigkeit nutzen? Welcher Humor-Typ bin ich?

#### REFERENTIN



#### Gisella Bächli-Vorraro

Sozial- und Theaterpädagogin, Begegnungscloownin, in der Erwachsenenbildung tätig (SVEB 1 Zertifikat), Verein Lazarus, [www.lazarus.ch](http://www.lazarus.ch)

Grundlagen über Humor (Theorie & Praxis, Humor und Stress, Humor und Konflikte, Humor und Selbstfürsorge). **Ziel:** ich bin ermutigt, auch in schwierigen Situationen den Humor nicht zu verlieren.

#### Humortraining Workshops

- Gisella Bächli: Der Clown in Dir
- Salome Guggisberg: humorvolle Beweglichkeit für den Alltag

**Rahmenprogramm** mit Liedermacher Christoph Jost



## HUMORTRAINING WORKSHOPS



### Gisella Bächli – Der Clown in dir

Der Clown denkt und handelt aus dem Herzen. Spielerisch und mit Neugierde wollen wir gemeinsam den Moment erforschen und mutig neue Schritte ausprobieren. Die Regel ist: «Es gibt keine Fehler.» Nur den Augenblick, so wie er ist.

### Salome Guggisberg humorin.ch

Humortrainerin, positive Psychologie an der Uni Zürich, Pädagogin, Verein [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch)



### Humorvolle Beweglichkeit für den Alltag

Humortraining bedeutet, dass man sich auf kommende evtl. herausfordernde Situationen vorbereitet. Wir trainieren unsere Achtsamkeit, indem wir auf lustvolle Art vergangene Situationen in neuem Licht betrachten. Wir sammeln Ideen, wie wir selbstständig Situationen im Alltag reflektieren können, um daraus für nächste ähnliche Momente bereit zu werden und um dadurch mehr und neue Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben.



### Rahmenprogramm mit Christoph Jost

Physiotherapeut und Liedermacher

## INFOS

**Veranstaltungsort:** Moosweg 5, 3645 Gwatt

**Datum:** Samstag, 6. November 2021, 9.30 – 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 80.– pro Person, CHF 130.– Ehepaare (an der Tageskasse)

**Verpflegung:** Selbstverpflegung, Getränke und Snacks sind erhältlich

**Anmeldung:** Bis 2. Nov. unter: [www.ganzheitlechxund.ch](http://www.ganzheitlechxund.ch)

**Zertifikatspflicht!**

**Kontakt:** [info@ggzig.ch](mailto:info@ggzig.ch), +41 (0)33 334 73 73