

Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Austausches.

Keine Anmeldung erforderlich. Eintritt frei.

Wir bitten um eine freiwillige Spende.

Eine Veranstaltung des Arbeitskreises „Welttag der seelischen Gesundheit“

- AOK Bodensee-Oberschwaben
- Arkade Pauline 13 gGmbH, Sigmaringen
- Caritasverband im Landkreis Sigmaringen e.V.
- de ´ ignis Wohnheim, Engelswies
- SRH Krankenhaus Sigmaringen, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- Sigmaringer Freundeskreis für seelisch kranke und behinderte Menschen e.V. („Die Brücke“)
- VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e.V. Zwiefalten

Mit freundlicher Unterstützung durch :



„Lachen ist gesund“

**Dem Alltagsstress
mit Humor begegnen**

Dienstag, 09.10.2018 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

**Alte Schule • Aula
Schulhof 4
72488 Sigmaringen**

Eine Veranstaltung des Arbeitskreises „Welttag der seelischen Gesundheit“

In anspruchsvollen und/oder stressbelasteten Situationen sind Fähigkeiten notwendig, mit denen man sich selbst helfen und schützen kann. Lachen und Humor können dabei eine Kraftquelle für mehr Stressresistenz, Leistungsfähigkeit und Freude sein. Mit einer humorvollen Lebenseinstellung können wir Konflikte und Probleme im beruflichen und privaten Bereich auf liebevoll-gewinnende Weise lösen.

In dem Vortrag von Michael Falkenbach geht es um neue Wege und Möglichkeiten, mit denen Stressanfälligkeit reduziert und die Gesundheit gefördert werden kann. Mit seinem einstündigen Programm versucht Falkenbach die Menschen aufzuheitern. Sein wichtigstes Instrument dabei ist das Lachen.

Einfach und wirkungsvoll werden unsere Lebensfreude und dadurch unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. So leben wir befreiter und auch gesünder.

Michael Falkenbach ist seit 2002 freiberuflicher Humorthérapeut. Der Humorstrategie referiert regelmäßig mit großem Erfolg in Reha-Kliniken, Betrieben und weiteren Institutionen. Seine Motive sind „Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht!“ und „Mit Humor zu innerem Frieden“.

Wir laden Sie ein, einen Abend mit viel Humor und Gelassenheit zu verbringen.

***Ein Tag ohne Lächeln
ist ein verllorener Tag.
(Charlie Chaplin)***

***Nimm dir Zeit zu lachen,
es ist die Musik der Seele.***