

## Herbstveranstaltung VMZS

# Humor ist, wenn man trotzdem lacht!



Unser humorvoller Referent, Christian Hablützel (Inhaber Lachdichgesund GmbH) verfügt über ein umfangreiches Wissen in den Bereichen Humor, Lach-Yoga, Atemtherapie, tiefenpsychologische Hypnose und in Familien- und Organisationsstellen. Seine Leidenschaft, den Humor, verbreitet er als Einzel- und Gruppenberater in Seminaren, Tagungsveranstaltungen mit Privaten und Firmen und in Einzelberatungen.



### Lachen ist gesund und stärkt die Psyche!

Wussten Sie, dass 20 Sekunden Lachen einem dreiminütigen Herzkreislauftraining beim Rudern gleichkommt? (Christian Hablützel)

### Gemeinsames Lachen verbindet, führt zu guten Gefühlen und sorgt für gute Stimmung.

Lachen lockert längst nicht nur den Körper, sondern auch die Gedankenmuster. Jedes Lachen, ob spontan oder bewusst inszeniert, führt zu einer Unterbrechung des Problem- und Gedankenkarussells. Ängste und Sorgen wird der Garaus gemacht. Und das Beste: Lachen aktiviert körpereigene Opiate wie Serotonin und Dopamin, welche die Stimmung aufhellen! Die durch das Lachen hervorgerufene heitere Stimmung kann helfen, mit der Krise einen lockeren Umgang zu finden, neue Perspektiven einzunehmen und den Humor trotz den gegebenen Schwierigkeiten zu behalten! (Christian Hablützel)

Wer sich nun auch mitreissen lassen möchte, und den Humor als Ressource in seinen Erfahrungsrucksack für künftige Mediationen, Coachings oder für sein Privatleben packen möchte, sollte sich unbedingt die Herbstveranstaltung des VMZS am **Mittwoch, 6. November 2024, 18.30 Uhr in Luzern** vormerken. Gerne wird euch der Vorstand Ende September 2024 weitere Informationen zustellen.

Anmeldung bereits jetzt möglich unter nachfolgendem Link oder per QR-Code:

<https://xoyondo.com/op/jazyhoxej7eg2y0>

