Je mehr wir lachen und Humor haben, umso freier und schöner lebt es sich! Humor verleiht Flügel, mit denen wir uns aus der emotionalen Enge befreien können, die die Herausforderungen des Lebens, der Welt und der Beziehungen in uns auslösen können. Damit leiden wir darunter nicht nur weniger, sondern wir können auch andere Ideen und Lösungswege finden. Inzwischen ist klar, dass Humor und Lachen sogar das Leben verlängern.

An diesem Vortrags-Abend möchte ich den Humor in unsere Mitte einladen. Was ist Humor, wofür brauchen wir ihn, was schenkt er uns und wie können wir ihn verstärkt in unser Leben einladen. Es geht nicht nur um wissenschaftliche Erkenntnisse über die Bedeutung für unsere Gesundheit, sondern auch um die eigene Auseinandersetzung mit diesem Thema. Humor ist eben nicht gesetzt, sondern wir haben immer die Wahl – jedoch nur, wenn wir bewusst wählen wollen. Je mehr wir daher den Humor in unserem Alltag aufsuchen, umso stärker kann er unser Denken, Fühlen und letztendlich auch das Handeln verändern.

Teilnahme auf Spendenbasis
Genossenschaftsmitglieder frei

grüne Aue
LEBENSGARTEN «Geborgen im Fluss des Lebens»

Lachen und Humor

Lebensqualität & Bedeutung für unsere Gesundheit

Ein Vortrag von

Dr. Anne-Gritli Göbel-Wirth

Freitag | 19. Juni 2026 | 19:00 Uhr

Praxisgebäude, Schillerstr. 8, Hermaringen