



TreffpunktZeit

Für Senioren und Interessierte

**Donnerstag, 15. Juni 2023 ab 14.30 Uhr im
Saal der Pfarrei Maria Lourdes**



Lachen macht stark und ist gesund

Bis zu 100 Muskeln werden bei einem Lachanfall gelöst! Der Kopf wird beim Lachen gelüftet und der Organismus mit mehr Sauerstoff versorgt. Wer zudem über sich selbst lachen kann, geht mit mehr Leichtigkeit durchs Leben und meistert auch schwierige Situationen mit Gelassenheit und Humor.

**Christian Hablützel, HumorCoach und Lachtrainer
gibt uns an diesem Nachmittag heitere Impulse für den Alltag.**

Im Anschluss gibt es Kaffee, Tee und ein feines Zvierli.