



## Lachtraining für den Alltag

### für Betroffene, Angehörige und Interessierte

In diesem Workshop erhalten Sie heitere Impulse und Übungen zur Stressbewältigung und Gesundheitsprävention im Alltag und Beruf. Sie erfahren, wie Sie Ihre Lachmuskeln trainieren und so Ihre Stimmungen positiv verändern können. Denn: Wer lacht, baut spielerisch Stress ab und sorgt für muskuläre und mentale Entspannung. 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.

<b>Datum</b>	17. Januar 2023
<b>Tag/Zeit</b>	Dienstag, 18 – 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
<b>Referent</b>	Christian Hablützel, Lachtrainer und Humorcoach Dipl. Integrativer Atemtherapeut IKP, psychosozialer Berater SGfB
<b>Kosten</b>	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unsere Unkosten.
<b>Anmeldung</b>	Wir bitten um eine Anmeldung bis Freitag, 13. Januar 2023 unter der Telefonnummer 044 388 55 33 oder E-Mail <a href="mailto:waeldli@krebsligazuerich.ch">waeldli@krebsligazuerich.ch</a> .