

# Humor ist der Rettungsring des Lebens

## Auf der Sonnenseite durchs Leben gehen?!

Wie oft haben Sie heute schon gelacht?

Eine Frage die wir uns selten stellen und die aber enorm wichtig ist.

In diesem Seminar geht es darum, Ihr Bewusstsein für die herausragende Rolle von Humor in ihrem Leben zu sensibilisieren sowie Ihre Humor-Fähigkeit zu stärken, die im Kindergartenalltag immer wichtiger wird.

Optimisten werden nicht geboren sondern durch Erziehung und Erfahrung gemacht. Lachen entspannt, ist gesund und macht heiter. Es hilft prophylaktisch gegen Burnout, Depression, Überlastung und stärkt das Immunsystem.

Lachen ist die erste Art der Kontaktaufnahme eines Säuglings und bleibt bis ins hohe Alter die Sprache, die auf der ganzen Welt, auch ohne Worte, verstanden wird. Lachen braucht keine Sprache, kennt keine Grenzen, unterscheidet nicht zwischen Herkunft, Bildung, Religion oder Hautfarbe. Lachen ist einfach der Ausdruck eines starken Gefühls von Lebensfreude.

Lachen besitzt alle Merkmale, um die Menschen und damit die Welt zu vereinen. Lachen steht jedem Menschen hier und jetzt sofort zur Verfügung.

Kinder lachen bis zu vierhundertmal täglich, je älter wir werden, desto weniger scheint uns das Leben lustig zu erscheinen, denn dann verringert sich die Zahl der „Lacher“ auf nur ca. fünfzehn pro Tag.

Wie gelingt es uns also, diese Fähigkeit des Lachens zu erhalten? Gemeinsam erforschen wir die Auswirkungen des Lachens und von Humor auf uns und erleben Methoden und Techniken um uns das Lachen und somit eine optimistische Lebenseinstellung zu erhalten oder wieder neu für uns zu entdecken.

*Lachen befreit. Ein Mensch, der über sich selbst lacht, ist ein gutes Stück weg von den Problemen, die ihn quälen.*

*Wer das Leben mit Humor lebt, lässt sich nicht entmutigen und Misserfolge sind schneller vergessen.*

---

Referent/in:	Karin Peschel
Termin/e:	14.02.2012 oder 20.09.2012
Zeit/en:	09.00 - 16.00 Uhr
Kosten:	80,00 €
Min.- Max. TN-Zahl:	6 - 12 TeilnehmerInnen