

# LACH DICH GESUND / HEILKRAFT LACHEN



In Zeiten von Krieg und Pandemie vergeht das Lachen schnell. Doch gerade jetzt ist es wichtig, sich bewusst den positiven Seiten des Lebens zu widmen. Denn »Humor ist, wenn man trotzdem lacht!« Lachen ist nicht nur gesund, wie der Volksmund schon lange wusste, bevor das nun heute auch die Wissenschaft bestätigt. Lachen kann auch eine wertvolle Ressource sein, die uns ermöglicht, schnell positive Gefühle zu aktivieren, Beziehungen zu stärken und Ängste zu vertreiben.

**Christian Hablützel** ist als Dozent und Seminarleiter für Lachyoga und Humortraining tätig. Er hat einen eigenen Lachsang

komponiert und geschrieben sowie eine Audio CD mit Schmunzelpop-Songs veröffentlicht. Das Referat vermittelt Wissen, heitere Impulse und praktische Übungen für mehr Heiterkeit und Leichtigkeit im Alltag!



**Wann/wo:** **Donnerstag, 16. Februar 2023, 14.30 Uhr,**  
Türöffnung: 14.00 Uhr  
Migros Hochhaus, Limmatplatz, 4. Stock  
Tram 4, 13, Bus 32. Parkhaus vorhanden

**Kosten:** **Fr. 15.00**

**Anmeldung:** **bis am 2. Februar 2023** an [monika.lifart@forum-elle.ch](mailto:monika.lifart@forum-elle.ch)  
Monika Lifart, Zürcherstrasse 9, 8115 Hüttikon  
Die Anmeldung ist verbindlich; es erfolgt keine Bestätigung.

**Abmeldung:** kostenfrei bis 9. Februar per E-Mail oder Tel. 044 750 64 12  
Spätere Abmeldungen oder Nichterscheinen werden mit einer Umtriebs-Entschädigung von CHF 15.00 verrechnet.

**Notfall-Anrufe:** +41 77 495 52 88 (ist nur am Vortrags-Tag für Anrufe in Betrieb)

**Fotorecht:** Du erklärst dich mit der Anmeldung einverstanden, dass Fotos vom Anlass auf der Homepage, auf Facebook, im Journal oder Jahresbericht von Forum elle veröffentlicht werden könnten.

***Bitte alle Angaben auch im E-Mail mitteilen. Vielen Dank***

XX

**Anmeldung zum Vortrag «Lachen ist gesund»    Donnerstag, 16.2.2023**

Name/Vorname .....  Mit Gast:

Adresse .....

Telefon / E-Mail .....

Datum/Unterschrift.....