

## Heute schon gelacht?

Lachen ist ein wahres Wunderelixier. Lachen ist gesund, verbessert unsere Lebensqualität und erleichtert das Miteinander. Oft reicht ein kleiner Anlass und schon hüpfen unser ganzer Körper auf und ab.

Im rund 1-stündigen Referat befassen wir uns mit dem Thema Lachen sowie heiterer Gelassenheit.

*Irène Wüest, Soziologin/Sozialpsychologin und Anbieterin für Glückskompetenz ([www.irenewuest.ch](http://www.irenewuest.ch), <https://www.hep-verlag.ch/was-sagen-sie-wenn>) gibt uns Tipps und Tricks, wie wir unsere Humorressourcen aktivieren, um mehr positive Emotionen in unser Leben zu bringen, auch wenn das Leben es gerade nicht so gut mit uns meint.*

**Am 26. April 2023 um 14.30 Uhr in  
der Cucina Arte in Solothurn**

### Liebe Mitglieder

Lasst Euch von Irène Wüest inspirieren, auf dass wir besser gewappnet sind für die täglichen Anforderungen!

Wir freuen uns auf zahlreiche, humorvolle Teilnehmerinnen!

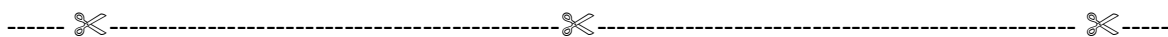
Die Teilnehmeranzahl ist beschränkt.



Freundliche Grüsse

Vorstand Forum elle, die Frauenorganisation der Migros  
Sektion Solothurn

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin!



Anmeldung bis **spätestens 14. April 2022** per Email an: [sandra.stutz@forum-elle.ch](mailto:sandra.stutz@forum-elle.ch). Die E-Mail-Anmeldung ist erst gültig, wenn Sie eine kurze Bestätigung erhalten haben. Oder per Post: Sandra Stutz, Holzackerstrasse 1, 4566 Kriegstetten.

Name und Vorname: .....

Adresse: .....

Telefon:.....Datum/Unterschrift: .....