



# HUMORTRAINING

## GRUPPENANGEBOT FÜR PATIENT\*INNEN

Das Angebot richtet sich an Patient\*innen, welche sich eine humorvolle Auszeit vom Alltag und dessen Belastungen wünschen.

In der Gruppe können die Teilnehmenden auf spielerische, künstlerische oder verrückte Art Neues ausprobieren. Sie dürfen Spass haben, aktiv sein, neue Dinge ausprobieren, sich etwas zutrauen, humorvoll sein und natürlich auch lachen können.

Im Humortraining geht es nicht um Probleme und Defizite, sondern darum, gemeinsam etwas zu tun, was nichts mit Problemen zu tun hat. Humor ist eine Charakterstärke, stärkt die Resilienz, beugt Krisen vor und trägt zur Verbesserung der Lebenszufriedenheit bei.

Neben den kurzen theoretischen Inputs rund ums Thema Humor wird der eigene Humor auf spielerische Art wiederentdeckt, was für Spass und Lachmomente sorgen kann.

- Wann:** Jeden Mittwoch von 10:30 bis 11:30 Uhr
- Wo:** Bewegungsraum im Bauernhaus, 2. Stock
- Leitung:** Nancy Krüger, Dipl. Pflegefachfrau HF und Humorberaterin
- Anmeldung:** Das Angebot ist freiwillig, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Teilnahme ist jederzeit und spontan möglich.

