

## Lustvoll Stress bewältigen – Humor und Leichtigkeit des Clowns entdecken



Wir alle kennen stressige Situationen, die Kraft kosten, uns frustriert sein lassen oder uns die Freude an der Arbeit nehmen. In diesem online Seminar stellen wir die Dinge mal auf den Kopf: wir lassen den Alltag hinter uns, entdecken den Clown in uns und erproben spielerisch ganz neue Blickwinkel und Handlungsmöglichkeiten.

Humor kann durch Distanzierung und Perspektivenwechsel Erleichterung in herausfordernden Situationen bringen. Lachen wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus. In diesem Seminar geben wir Humor und Lachen viel Raum. Darüber hinaus unterstützen uns Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Reflexion und Austausch, sowie Einsichten in Humor, Clownerie und Stressbewältigung, um wieder mehr Humor und Leichtigkeit im (Arbeits)-Alltag zu finden.

**Termin:** 28. November 2020, 9:30 – 16:00 Uhr (inkl. einer Stunde Mittagspause)

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Constanze Moritz, dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Coach, Spielpädagogin, [www.clownerundstaunen.at](http://www.clownerundstaunen.at)

**Kursbeitrag:** € 95,-

**Anmeldung:** bis 16. November 2020 per E-Mail an [info@clownerundstaunen.at](mailto:info@clownerundstaunen.at)

Das Seminar wird über Zoom abgehalten. Für die Teilnahme sind ein PC, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile WLAN-Verbindung erforderlich. Weitere Informationen sowie der Zugangscode für die Teilnahme werden nach der Anmeldung zugeschickt.

Mit kommunikativer Unterstützung der Grätzl-Agentur18 - [www.graetzl-agentur18](http://www.graetzl-agentur18).

