

# achtsam Heiter



Der Vortrag „Achtsam heiter“ erklärt wissenschaftlich fundiert, experimentell interaktiv und humorvoll das gesundheitsfördernde Potential von Humor, Lachen und Heiterkeit.

Er sensibilisiert für den Unterschied zwischen konstruktivem Humor und destruktivem Witz, weckt das Bewusstsein für den Sinn vom Unsinn durch seine psychosozial entlastende Wirkung. Besonders in herausfordernden Lebenslagen ist dies von großer Bedeutung. So zeigen es auch kurzweilige Einblicke in die Klinikclownerie.

**Dauer inkl. Austausch 1h**

Nicola Streifler (Mag. Art. Klin. Ling., Theaterpäd., Clown, Vorsitzende und Künstlerische Leitung vom Lachen hilft e.V.)

Uhrzeit:

-----

Raum:

-----

Einladung an:

-----

-----

Ein Projekt des Lachen hilft e.V.  
Die Potsdamer Klinikclowns  
organisieren Clownsbesuche in  
medizinischen, pflegerischen und  
sozialen Einrichtungen im Land  
Brandenburg und darüber hinaus.  
[www.lachenhilft.de](http://www.lachenhilft.de)



Mit freundlicher Unterstützung der:  
[www.meine-krankenkasse.de](http://www.meine-krankenkasse.de)

**mkk**  
meine krankenkasse