



Donnerstag, 4. April 2019
18.30 – 20.00 Uhr

Kurztraining

Lachen – der gesündeste Virus der Welt

ada-zh macht's zum Thema!

Thema

Lachen ist ein universelles Schmiermittel, ein Rettungsring auf den Wogen des Lebens und verändert die Sicht auf die Welt. Jeder weiss es und trotzdem lachen wir viel zu wenig.

Lachen bleibt, aus unterschiedlichen Gründen, im Leben vieler Mitmenschen auf der Strecke. Die Lebensfreude schwindet und dadurch auch das Gefühl von Glück. Zweifel kann man bändigen und Lachen kann man trainieren.

Es gibt kaum eine bessere Möglichkeit um Stress abzubauen, etwas für die Gesundheit zu tun und für ein fried- und freudvolles Klima zu sorgen. Und es ist gratis und sehr, sehr lustig. Im Ernst!

Referent

Rolf W. Locher

Trainer für Lach- und Stressmanagement

Infos und Anmeldung

Anmeldung bis am 29. März 2019

per Mail info@ada-zh.ch oder Tel. 044 384 80 10

Abendkasse: CHF 15.–

Für Vereinsmitglieder gratis

Ort

Kirchgemeindehaus Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich



Angehörigenberatung Umfeld Sucht

Seefeldstrasse 128, 8008 Zürich

Telefon 044 384 80 10

info@ada-zh.ch, www.ada-zh.ch