



# **Humor - ein Schatz, den es zu heben gilt.**

**Wie Humor die Widerstandskraft  
stärken kann.**

Mittwoch, 21.09.2022, 18-19:30 Uhr, online

Vortrag und Gespräch mit Prof. Sylvia Sänger,  
Gesundheitswissenschaftlerin, Humorberaterin  
(HCDA)

Anmeldung unter: <https://vhs.link/kBYygn>

Jeder Mensch hat so seine eigene Strategie, mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. Man kann sie ignorieren, sich von ihnen in die Knie zwingen lassen oder aber sie als einen Teil des eigenen Lebens willkommen heißen. Dabei hilft der Humor.

Humor ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft, die es uns ermöglicht, mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten liebevoll umzugehen und die Beschwerden des Lebens aus Distanz zu sehen, sowie eine Neubewertung zu wagen oder einfach einmal befreit zu lachen. Jeder Mensch hat Humor, nur einige wissen es noch nicht oder haben ihn einfach nur noch nicht entdeckt. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie den Humor als Werkzeug zum Gelingen im eigenen Leben einsetzen können, wie Humor Ihre Widerstandskraft, Ihre Resilienz stärken kann und welche Rolle Humor bei der Selbstfürsorge spielt.

**gebührenfrei**

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport. Sie wird in Kooperation des Thüringer Volkshochschulverbandes e.V. mit der KVHS Weimarer Land live aus Jena gestreamt.