

## **Kein Stress – Der humorvolle Weg zur Gelassenheit**

Stress gehört zu unserem Alltag. Nicht immer ist er negativ. Doch meistens wird er als belastend empfunden. Vor allem wenn wir uns überfordert fühlen oder mit Konflikten konfrontiert sind. Manchmal macht uns Stress sogar krank. Dann ist es gut, wenn wir über ein Werkzeug verfügen, mit dem wir bewusst auf Distanz zu Schwierigkeiten gehen können.

In diesem Grundlagenseminar lernen Sie die beschützende Seite des Humors kennen. Sie erfahren, wie Sie anhand eines Trainingsprogramms Ihren Humor so entwickeln können, dass Sie Stresssituationen gelassener meistern.

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die mit den Widrigkeiten des Lebens mit mehr Gelassenheit begegnen möchten.



**Dozent:** Jan-Rüdiger Vogler ist Humor- und Improvisationstrainer, Systemischer Coach, Kommunikationswissenschaftler und Journalist.

**Termin:** Mittwoch 3. April 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr  
Einlass und Begrüßung ab 18.30 Uhr  
Seminar von 19.00 bis 21.00 Uhr  
Veranstaltungsende 21.30 Uhr

**Ort:** Heckscherstraße 48a, Hinterhaus, 20253 Hamburg-Eimsbüttel

**Ticket:** 49 Euro (inkl. MwSt.)  
Bei Buchung für zwei Personen zahlen Sie für das Paar-Ticket nur 85 Euro.

Anmeldung unter [anmeldung@rollenwexel.de](mailto:anmeldung@rollenwexel.de) oder Tel. 040 - 23 55 64 02.  
Sie erhalten dann von uns eine Reservierungsbestätigung und Rechnung.