

Selbstironie schützt dich.  
Workshop zu Humor in allen Lebenslagen  
von Birgitta Schermbach.

19.7.-21.7.2024 im Hotel Ucliva  
in Waltensburg.

*Haha*

*Aha*

*Ha*

*!*

**Mit Selbstironie kommst du all jenen Menschen zuvor, die nur darauf warten, ein dir widerfahrenes Missgeschick schadenfreudig zu kommentieren. Deutest du das Missgeschick um statt dich dem Hohn und Spott anderer auszusetzen, entwaffnest du potenzielle Angreifer und entschärfst die kritische Situation. Mit Selbstironie anerkanntest du die eigenen Schwächen, Fehler und Eigenarten und machst dich darüber lustig, ohne andere zu verletzen. Du wirkst als Vorbild in Sachen Humor und bringst andere zum Lachen.**

**Vom 19.7.–21.7.2024 kannst du im schönen Hotel Ucliva in Waltensburg an einer heiteren Denk- und Kreativwerkstatt teilnehmen. Da erzählen wir über den ganz normalen Alltag, in dem es unzählige Möglichkeiten gibt, die Situationskomik zu entdecken und sich in Selbstironie zu üben. Die humorvolle Umdeutung von Situationen hat einen positiven Einfluss auf deinen Körper und Geist. Mit Inputs zur sozialen und physiologischen Wirkung von Humor und Lachen, Spielen aus dem Improvisationstheater, intuitivem Schreiben und achtsamen Heiterkeitsübungen schleifst du an deiner Selbstironie. Mit mir als Schleifstein. Deine Investition dafür beträgt Sfr. 444.40 exkl. Übernachtung und Halbpension.**

**Am Ende dieser Denk- und Kreativwerkstatt hast du dich mit deinen Missgeschicken, die jedem mal widerfahren, versöhnt, und überzeugst sowohl im Privatleben als auch im beruflichen Alltag als heiterer Rettungsanker in herausfordernden Situationen. Du erkennst: Humor ist alles ist Humor!**

**Herzlich Birgitta Schermbach, die gerne deine offenen Fragen beantwortet und deine verbindliche Anmeldung bis zum 11. April 2024 via Mail entgegennimmt: [kontakt@birgittaschermbach.ch](mailto:kontakt@birgittaschermbach.ch)**