

HUMORGRUPPE LINZ – LACHEN ALS THERAPIE

Mit Tiefe und Leichtigkeit – professionell begleitet.



Worum es geht

- Humor kann Belastungen **relativieren**, Anspannung lösen und den Blick **öffnen**.
- Kein „Clownsein“ nötig: **Offenheit** und Neugier genügen.
- Gruppensetting mit **psychotherapeutischer Leitung** und klaren Übungen.
- Humor ist keine Flucht, sondern oft ein Einstieg in die Tiefe und Lebendigkeit.

Was passiert

- Impulse zu **Humor & Bewältigung**.
- Übungen zu Wahrnehmung, Perspektivwechsel und freundlichem Selbstbezug.
- Freiwilliger Austausch.

Für wen geeignet

- Sie möchten **Stress reduzieren** und **Leichtigkeit** stärken.
- Sie suchen **neue Sichtweisen** auf schwierige Situationen.
- Sie schätzen einen **wertschätzenden, sicheren Rahmen**.
- Sie möchten Humor als Ressource erleben: er lockert Blockaden und schafft inneren Abstand.
- Sie wünschen sich, dass aus Schwere wieder neue **Energie** und **Lebensfreude** entstehen darf.

Termine (2026) – jeweils 18:30–20:00 Uhr

10.02.	24.02.	10.03.	24.03.	07.04.
21.04.	05.05.	19.05.	02.06.	09.06.

Ort

Gesundheitszentrum **Carpe Diem**,
Hofgasse 7, **4020 Linz**

Kosten & Erstattung

€ 50 pro Einheit (90 Min) · Gesamt € 500
Teilrefundierung durch ÖGK/weitere Kassen
je nach Tarif möglich.

Leitung

Mag. Ivana Gloger – Klinische & Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
unterstützt durch:
Birgit Erler-Köpper – Psychotherapeutin i. A. u. S. (Personzentrierte Psychotherapie)

Anmeldung bis 03.02.2026 · Tel. +43 670 350 76 88 · E-Mail praxis@carpediem-linz.at

Wo Leichtigkeit entsteht, kommt innere Bewegung in Gang.