

# 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.

## Kosten & Erstattung

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

## 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

## Leitung

**Mag. Ivana Gloger** – Klinische & Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)  
unterstützt durch:

**Birgit Erler-Körper** – Psychotherapeutin i. A. u. S. (Personzentrierte Psychotherapie)

Anmeldung bis 03.02.2026 • Tel. +43 670 350 76 88 • E-Mail [praxis@carpediem-linz.at](mailto:praxis@carpediem-linz.at)

*Wo Leichtigkeit entsteht, kommt innere Bewegung in Gang.*