Carpe Diem
Psychotherapie

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.
- Humor lockert Blockaden und schafft inneren Abstand.
- Sie wünschen sich, dass aus Schwere wieder neue Energie und Lebensfreude entstehen darf.



Birgit Erler-Köpper & Mag. Ivana Gloger

Termine (2026/2027) – jeweils 18:45–20:15 Uhr

22.9.26 | 06.10.26 | 20.10.26 | 03.11.26
17.11.26 | 01.12.26 | 15.12.26 | 12.01.27
26.01.27 | 09.02.27

Birgit Erler-Köpper
Psychotherapeutin in Fachausbildung unter Lehrsupervision,
Personenzentrierte Psychotherapie

Mag. Ivana Gloger
Klinische & Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

Kosten: 50 € pro Einheit (90 Min.)
– gesamt 500 €
Die Kosten werden von der Clearingstelle übernommen. Bitte kontaktieren Sie dazu Mag. Ivana Gloger, 0680 322 36 22

Wann & Wo

Start ab Herbst
Gesundheitszentrum Carpe Diem
Hofgasse 7, 4020 Linz

Anmeldung und Information

Telefon +43 670 350 76 88
E-Mail praxis@carpediem-linz.at
Kontakt www.carpediem-linz.at/kontakt.html

Carpe Diem

Pychotherapie Linz & Schwechat
Hofgasse 7, 4020 Linz
Wiener Straße 22, 2320 Schwechat
www.carpediem-linz.at