

Fotografische Kunstausstellung „Ganz schön krank“ mit Bildern von Menschen mit Handicap, zu sehen im Foyer des Landratsamtes vom 09.-13. Oktober 2017.

Anmeldungen bis zum 30. September 2017 an:

**BKK Aesculap**

Heike Schmid

Telefon: 07461 95-31196

E-Mail: [hschmid@bkk-aesculap.de](mailto:hschmid@bkk-aesculap.de)

**Selbsthilfe - Kontaktstelle**

Sabrina Wurdak

Telefon: 07461 926 46 04

E-Mail: [s.wurdak@landkreis-tuttlingen.de](mailto:s.wurdak@landkreis-tuttlingen.de)



D-XX17058

## Lachend ins kleine Glück

Heitere Gefühle als auch schmerzliche Erfahrungen und Gefühle bestimmen das Selbstwertgefühl eines jeden Einzelnen. Können sich durch eine allzu ernste Lebenseinstellung psychische Probleme entwickeln? Mit dieser Fragestellung beschäftigt sich Dr. Michael Titze in seinem Vortrag. Er zeigt in seinem Vortrag auf, wie eine Distanzierung zu unseren Problemen durch Humor gelingen kann und somit zu einer psychischen und physischen Selbstbefreiung führt.

Im Anschluss findet das Kabarett „Rosenblum & Otterle – Erfolg durch Misserfolg“ statt.



- Referent:  
Dr. Michael Titze,  
Psychologischer Psychotherapeut
- Termin:  
09. Oktober 2017 um 18:30 Uhr
- Veranstaltungsort:  
Foyer Landratsamt Tuttlingen
- Eintritt frei

## Humor im Alltag – aktiv gegen den Strom schwimmen

Alle kennen es: ob im Beruf oder im privaten Leben sind wir jeden Tag neuen Anforderungen ausgesetzt. Der Humor als eine Methode des gemeinsamen Lachens, aber auch als Form der inneren Haltung, stellt eine wertvolle Ressource hierfür dar. Gerade in Zeiten und Situationen, in denen es wenig zu lachen gibt, ist ein humorvolles Entgegensetzen von großer Bedeutung, um neue Kräfte zu mobilisieren. Thorsten Fuchs zeigt Ihnen in seinem Vortrag durch Ideen und praktische Übungen die heilsame Wirkung des Humors für Ihre Alltagswelt.

Begleitet wird der Abend durch die Clowns des Lach-Falten e.V. Lassen Sie sich überraschen.



- Referent:  
Thorsten Fuchs,  
Humorcoach- Erlebnispädagoge
- Termin:  
11. Oktober 2017 um 18:30 Uhr
- Veranstaltungsort:  
Aesculapium in Tuttlingen
- Eintritt frei