

Das Katholische Bildungswerk  
St. Marienkirchen/Polsenz  
lädt herzlich ein zur Veranstaltung



# LEICHTER LEBEN MIT HUMOR

Ein humorvoller Blick auf das Leben kann viele oft schwierige Situationen leichter erscheinen lassen. Humor kann Konflikte entschärfen und ist nicht zuletzt ein wirksames Mittel gegen Stress. Der Inhalt basiert auf Ergebnissen aus der therapeutischen Praxis, der positiven Psychologie und den fünf Stufen des Humors und liefert Werkzeuge, den eigenen Humor zu trainieren.



## Evelyn Mallinger

Soziologin, Pädagogin, Dipl. Resilienztrainerin

**Di., 10. Februar 2026 | 19:30**

**Pfarrhof St. Marienkirchen/P.**

**Eintritt € 10,-**