

## LQB Vortrag: Humor und Lachen: Wellness für die Seele

Lachen setzt „Glückshormone“ frei, die unsere Stimmung heben und uns helfen, Herausforderungen positiv zu meistern. Zudem stärkt Humor soziale Bindungen und fördert Resilienz. In unserer stressigen Welt sollten wir uns bewusst Zeit zum Lachen nehmen – es schafft Verbindung und tut gut. Also, lachen wir – die beste Wellnessoase!

### Information

<b>Kursdauer:</b>	2 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	12,00 € Teilnahmebeitrag Bildungsförderung LE 23-27
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität
<b>Zielgruppe:</b>	Die Bäuerinnen und Frauen im ländlichen Raum

### Verfügbare Termine

#### 29.01.2026 19:30, Nondorf

Ort	Nondorf
Beginn	29.01.2026 19:30
Ende	29.01.2026 21:30
Örtlichkeit	Gasthof Pöhn, Dorfstraße 31, 3945 Nondorf
Kursnummer	3-0091216
Trainer:in	Elisabeth Rennhofer
Veranstalter	LFI Niederösterreich
Termin 1	29.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr