



26. BÄREGG-FRAUEN-FORUM

HUMOR – DER BESTE DÜNGER FÜRS HERZ

Referentin: Jacqueline Rüfenacht, Humortrainerin

Leitung: Andrina Stettler, INFORAMA

Wann: Donnerstag, 12. März 2026, 13.15–16.15 Uhr

Wo: INFORAMA Emmental, Bärau bei Langnau i. E.

Am Nachmittag des 26. Bäregg-Frauen-Forums dreht sich alles um Humor. Es gibt die Möglichkeit zu Geniessen und zu Lachen und ein paar Ideen mit nach Hause zu nehmen, wie Humor stärker in den Alltag eingebaut werden kann. Mit dem Ziel, auch mal über sich selbst Lachen zu können, auch dann, wenn nicht alles nach Plan läuft. Wie nehmt ihr Humor im Alltag wahr? Wo begegnet euch Humor? Es besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und wir üben mit einfachen Humortechniken und alltagsnahen Impulsen dem Leben mit einem inneren Schmunzeln zu begegnen.

Im Anschluss wird ein Apéro offeriert. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung bis 6. März 2026: www.inforama.ch/kurse – Stichwort «Humor» oder Kursnummer eingeben oder an Kurssekretariat, INFORAMA Waldhof, inforama.waldhof@be.ch, Tel. 031 636 42 40, Kurs-Nr.: 263403.