



Sich gut fühlen Für eine gelassene Lebenskompetenz

Wie können uns Widerstandskraft und Humor in herausfordernden Situationen helfen? Coach und Trainerin Nadine Lambrigger zeigt, wie dies theoretisch und spielerisch-praktisch gelingt.

- 12. März** Schutzfaktoren und Ressourcen kennenlernen
- 26. März** Humor aus Sicht der Wissenschaft
- 9. April** Humorstile kennenlernen
- 23. April** Spielerisch zu einer humorvollen Haltung



Gruppenraum, Mediathek Wallis – Brig
12.15 Uhr – 12.45 Uhr, Eintritt: frei
Anmeldung erwünscht: mw-brig-kulturvermittlung@admin.vs.ch

www.mediathek.ch



Diese Bibliothek
unterstützt die
Nachhaltigkeitsziele



MEDIATHEQUE
MEDIATHEK
valais brig wallis