

Belp, im Mai 2024

F O K A  
Forum  
Kaufmännischer  
Berufsfrauen  
Schweiz

## Einladung zum Juniforum «Lachen ist gesund!»

**Datum** Mittwoch, 19. Juni 2024  
**Zeit** 18.30–19.45/20.00 Uhr  
**Ort** Pfreund-Schüür, Dorfstrasse 32, 3123 Belp (Dachstock)  
**Nachtessen** 20.00 Uhr im Restaurant Puccini, Belp (vis-à-vis vom Bahnhof) (fakultativ)  
**Referentin** **Gabriela Imhof | RealisAction** - Humor Coaching Communication,  
Kleinfeldstrasse 42, CH-2563 Ipsach - Biel/Bienne  
+41 78 808 29 24, [gabriela.imhof@realisaction.ch](mailto:gabriela.imhof@realisaction.ch), [www.realisaction.ch](http://www.realisaction.ch)  
**Anmeldung** bis **Freitag, 14. Juni 2024**, an [claudia.ionascu@foka.ch](mailto:claudia.ionascu@foka.ch)  
**Kosten:** Gäste-Beitrag CHF 20.00

---

Liebe FOKA-Kollegin, liebe FOKA-Interessentin

Wer lacht, lebt gesünder und glücklicher! An diesem Abend erfährst du ein paar Ergebnisse aus der Lachforschung, und du wirst mit heiteren Übungen angeleitet zum grundlosen Lachen (falls du nicht schon von selbst lachst). Schliesslich wollen wir von der wohltuenden Wirkung des Lachens profitieren, das heisst unter anderem Stress abbauen, Verspannungen lösen und die Abwehrkräfte stärken. Also lasst uns gegenseitig mit dem Lachvirus anstecken, denn schon der Volksmund sagt: «Lachen ist die beste Medizin!»

Und für die Entspannung vorneweg: Der Lachekurs ist sowohl für Mutige, Schüchterne, Experimentierfreudige, Neugierige, Lacherprobe wie auch für Lachmuffel. Es wird beschwingt, aber nicht doof, witzig, aber nicht lächerlich und vielleicht sogar schräg und anders, aber es ist immer freiwillig!

Haben wir deine Lachlust geweckt? Dann sende deine Anmeldung bis **Freitag, 14. Juni**, an [claudia.ionascu@gmail.ch](mailto:claudia.ionascu@gmail.ch). Wir freuen uns, wenn du teilnimmst!

Freundliche Grüsse

**FOKA-Sektion Bern**



Regina Gerber, Präsidentin

**Nächstes Forum: Sommerplausch im August – konkrete Angaben folgen.**

**FOKA-Sektion Bern**

Regina Gerber, Präsidentin, Gürbeweg 39, 3123 Belp ☎ 031 819 64 52, ☎ 079 736 86 49,  
[gerberstextservice@belponline.ch](mailto:gerberstextservice@belponline.ch),  
[www.foka.ch](http://www.foka.ch)