



## **Begegnungsc clown - Mit Lebensfreude heilsame Impulse setzen**

**„Wer in lachende Augen blickt, spürt Nähe.“ Tamala**

Wir möchten den Menschen während ihrem Aufenthalt in Langzeitinstitutionen, einen Moment der Freude schenken.

Wir begegnen als Clownerin dem Mensch in der direkten Begegnung.

Es geht um einen persönlichen Moment der inneren Freude, des Lachens, der Phantasie und der Wiederentdeckung der eigenen Kraft und Hoffnung.

Unser Humor verbindet und erzeugt ein stärkendes Wir-Gefühl, das hilft Ängste abzubauen und verschüttete und vergessene Gefühle zu beleben. Der Clown spricht das innere Kind an, weckt die Lebenslust und sorgt für Atempausen im Alltag, in Krankheit und Alter.

Ein Besuch in Gemeinschaftsräumen, sowie Zimmervisiten bei bettlägerigen BewohnerInnen bringen Freude und Abwechslung.

Die Ausbildung zum Clown und Gesundheit!Clown® erfordert ein hohes Mass an Kontaktfähigkeit und Improvisations-Talent. Sie folgt ethischen Grundsätzen und ist von der "Wissenschaft vom Lachen" geprägt.

### **...denn Lachen:**

- entspannt und wirkt schmerzlindernd
- setzt stimmungsaufhellende Hormone frei
- aktiviert unser Herz-Kreislaufsystem, senkt unseren Blutdruck und steigert die Immunabwehr und die Antikörper-Produktion
- hilft uns Dinge aus einer gelösteren Perspektive zu betrachten und dadurch zu neuen Lösungen zu finden

**Dauer:** 2-4 Stunden

**Anforderung:** Raum zum umziehen mit Spiegel und fliessendem Wasser

**Kosten:** nach Umfang und Aufwand

Die Stiftung Humor und Gesundheit beteiligt sich auch im 2022 mit der Übernahme von 50% der Kosten.