

PROGRAMM

Freitag, 20. Januar 2023

- 9.00 **Begrüßung**
Ilka Wartenberg,
Kreisvorstandsvorsitzende
Dr. Christian Pletzing,
Akademie Sankelmark
- 9.15 **Heute schon gelacht?**
Einführung in die Tagung und
Gedanken zum Thema
Wiebke Köster, Handewitt
- 9.30 **Humor hilft in vielen Lebenslagen I**
Wirkung von Improvisation und Humor.
„Die Leichtigkeit des Seins“ vermittelt
durch etwas Theorie und ganz viel
Praxis
Sonja Kammerlander, Kiel,
und Klinik-Clown Upps
- 10.30 Tee, Kaffee und Erfrischungen
- 11.00 **Humor hilft in vielen Lebenslagen II**
Sonja Kammerlander und Clown Upps
- 12.30 Mittagessen
- 14.30 **Humor hilft in vielen Lebenslagen III**
Sonja Kammerlander und Clown Upps
- 15.45 Kaffee, Tee und Kuchen
- 16.15 **Hart an der Grenze**
Die bissig-bunte Bilderschau lädt ein
auf große Butterfahrt ins Grenzland des
norddeutschen Humors!
Kim Schmidt, Dollerup
- 17.45 **Tagesrückblick**
Wiebke Köster
- 18.00 Abendessen

- 19.00 **Gemütlicher Abend mit
Gesprächen zum Tagungsthema**
in der Seebar

Samstag, 21. Januar 2023

- 7.30 Frühstück
- 9.00 Aufteilung in Gruppen mit
anschließendem Wechsel
- Lachyoga verblüfft durch seine
einfache Wirkweise I**
Durch verschiedene Lachübungen
wird aus einem gespielten Lachen
schnell ein echtes. Nach einer
abschließenden Meditation fühlt
man sich wie ausgewechselt
Mahta Bormann, Kollund
- Manchmal war es nicht zum
Lachen**
Wir treffen auf Komiker und Schau-
spieler vergangener Zeiten und
erinnern uns
Wiebke Köster
- 10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen
- 11.00 **Fortsetzung/Wechsel der Gruppen**
- 12.30 Mittagessen
- 13.30 **Wer zuletzt lacht**
Diskussion und Austausch
zum Seminar
Wiebke Köster
- 14.15 **Verabschiedung**
Ilka Wartenberg
Kreisvorstandsvorsitzende
- 14.30 Kaffee und Tee und Kuchen
anschließend Abreise

REFERENTEN

Mahta Bormann ist Dipl.-Psychologin für syste-
misch körperorientierte Psychotherapie. Sie
leitet Yoga- und Pilates-Kurse und ist zur Zeit
in Elternzeit.

Sonja Kammerlander ist seit fast 30 Jahren
Kommunikationstrainerin, Improvisations-
Schauspielerin und ausgebildete Clownin in
Kiel.

Wiebke Köster ist Schulsozialarbeiterin in der
Grundschule Oeversee und unterstützt neben-
beruflich Eltern in ihrem Erziehungsalltag.

Kim Schmidt ist Karikaturist und Comiczeich-
ner aus „Güllerup“ bei Flensburg und illustriert
mit seinen Zeichnungen seit vielen Jahren
das bunte Treiben in der norddeutschen Grenz-
region.



EINLADUNG

Heute schon gelacht? Lachen steckt an – besonders wenn wir zusammen etwas Lustiges erleben. Warum ist das so? Wir diskutieren den Einfluss von Humor auf unsere Gesundheit. Neben den Vorträgen wollen wir aber auch einiges ausprobieren und ganz viel lachen mit Hilfe einer Kommunikationstrainerin. Ein Clown wird uns besuchen, und wir probieren Lachyoga aus. Dazu lassen wir uns vom Comiczeichner in die Welt der Cartoons versetzen. Herzlich willkommen in Sankelmark!

Dr. Christian Pletzing Gisela Jürgensen
Akademiedirektor Elke Thomsen
Ilka Wartenberg
Kreisvorstandsvorsitzende
Wiebke Köster
Tagungsleitung



Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit der Anmeldekarte, per Fax, telefonisch oder per E-Mail an. Sie erhalten umgehend Nachricht.

Tagungsorganisation

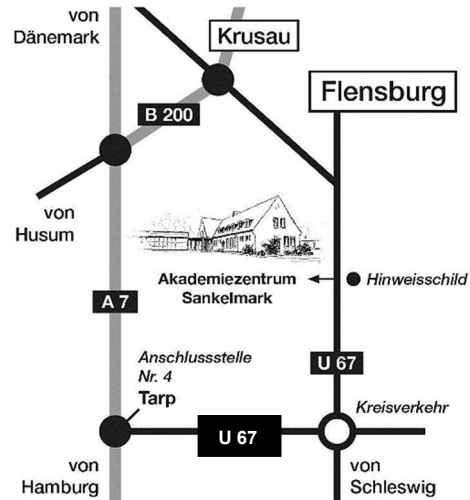
Büro: Katy Johannsen, Tel.: 04630-55 112,
E-Mail: k.johannsen@sankelmark.de

Kosten: Die Tagungsgebühr beträgt je Person:
mit Übernachtung und Mahlzeiten
im Einzelzimmer:.....€ 179,00
im Zweibettzimmer:.....€ 173,00
ohne Übernachtung/Frühstück:.....€ 143,00

Erstbesuchende von Veranstaltungen des Akademiezentrum Sankelmark erhalten **20 % Preisnachlass**.

Stornierung: Bei einer Absage 10-4 Tage vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 15 % der Tagungsgebühr, bei 3-1 Tag(en) vor Beginn 25 %, ab dem Anreisetag 50 %. Reist eine angemeldete Person ohne Mitteilung nicht an, ist der gesamte Veranstaltungspreis fällig.

ANREISE



Hinweis: Die Veranstaltungen im Akademiezentrum Sankelmark unterliegen während der Corona-Pandemie einem besonderen Hygiene- und Schutzkonzept nach den jeweils gültigen Bestimmungen, um die Sicherheit aller Teilnehmenden zu gewährleisten.

Titelillustration: © Kim Schmidt, Dollerup

Programmänderung vorbehalten.

Akademie Sankelmark

AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK
Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland
Telefon 04630-550, Fax 04630-551-99
www.sankelmark.de, akademie@sankelmark.de

Heute schon gelacht?



Seminar

in Zusammenarbeit mit dem
LandFrauenKreisVerband Schleswig-Flensburg,
Kreisteil Flensburg e.V.
vom 20. bis 21. Januar 2023