



# Gelassenheit im Alltag

## Gruppenangebot

**Wie kann ich Stress abbauen und mich auch im Alltag erholen? In der Gruppe lernst du einfache Strategien für mehr Gelassenheit.**

Entspannung und Stressreduktion haben einen positiven Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit. In der Gruppe lernst du Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die du leicht in deinen Alltag einbauen kannst. Wir üben gemeinsam und tauschen uns aus.

## Daten und Ort

Das Gruppenangebot findet jeden zweiten Mittwoch statt, Einstieg jederzeit möglich.

Daten:

- 27.8.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr
- 10.9.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr
- 24.9.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr
- 8.10.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr
- 22.10.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

- 5.11.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr
- 19.11.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr
- 3.12.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr
- 17.12.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Berner Gesundheit Zentrum Emmental-Oberaargau, Bahnhofstrasse 90, 1. Stock, 3400 Burgdorf

### Kosten und Anmeldung

Kosten: CHF 10.- (einmalig)

Anmeldung: Telefonisch unter 034 427 70 70 oder per Mail auf [burgdorf@beges.ch](mailto:burgdorf@beges.ch), Einstieg jederzeit möglich

### Kontakt

Nina Blumer und Sina Hirzberger, Fachmitarbeiterinnen Beratung und Therapie

E-Mail: [burgdorf@beges.ch](mailto:burgdorf@beges.ch)

Tel: 034 427 70 70

Nimm mit uns Kontakt auf und vereinbare einen Termin für ein unverbindliches Informationsgespräch:

 **0800 070 070 (gratis)**

 **Live-Chat**  
[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

 **[beratung@beges.ch](mailto:beratung@beges.ch)**

 **[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)**  **Sichere Onlineberatung:**



#### Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.  
[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

Im Auftrag von:



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**