

Gelassenheit im Alltag

Gruppenangebot in Langenthal

Wie kann ich Stress abbauen und mich auch im Alltag erholen? In dieser Gruppe lernen Sie einfache Strategien für mehr Gelassenheit.

Entspannung und Stressreduktion haben einen positiven Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit. In der Gruppe lernen Sie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die Sie leicht in den Alltag einbauen können. Wir üben gemeinsam und tauschen uns aus.

Daten und Ort

Termine: Jeden zweiten Mittwoch von 18:30 bis 20:00 Uhr
21.1. | 4.2. | 18.2. | 4.3. | 18.3. | 1.4. | 15.4. | 29.4. | 13.5. | 27.5.2026

Einstieg: jederzeit möglich

Ort: SRO Ambulatorium, Marktgasse 18, 4900 Langenthal

Kosten

Kosten: CHF 10.- (einmalig)

Anmeldung

Telefonisch unter 034 427 70 70 oder per Mail auf burgdorf@beges.ch.

Kontakt

Nina Blumer und Sina Hirzberger, Fachmitarbeiterinnen Beratung und Therapie

E-Mail: 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.bernergesundheit.ch



beratung@beges.ch



www.bernergesundheit.ch



Sichere Onlineberatung:

Gemeinsam für mehr Gesundheit

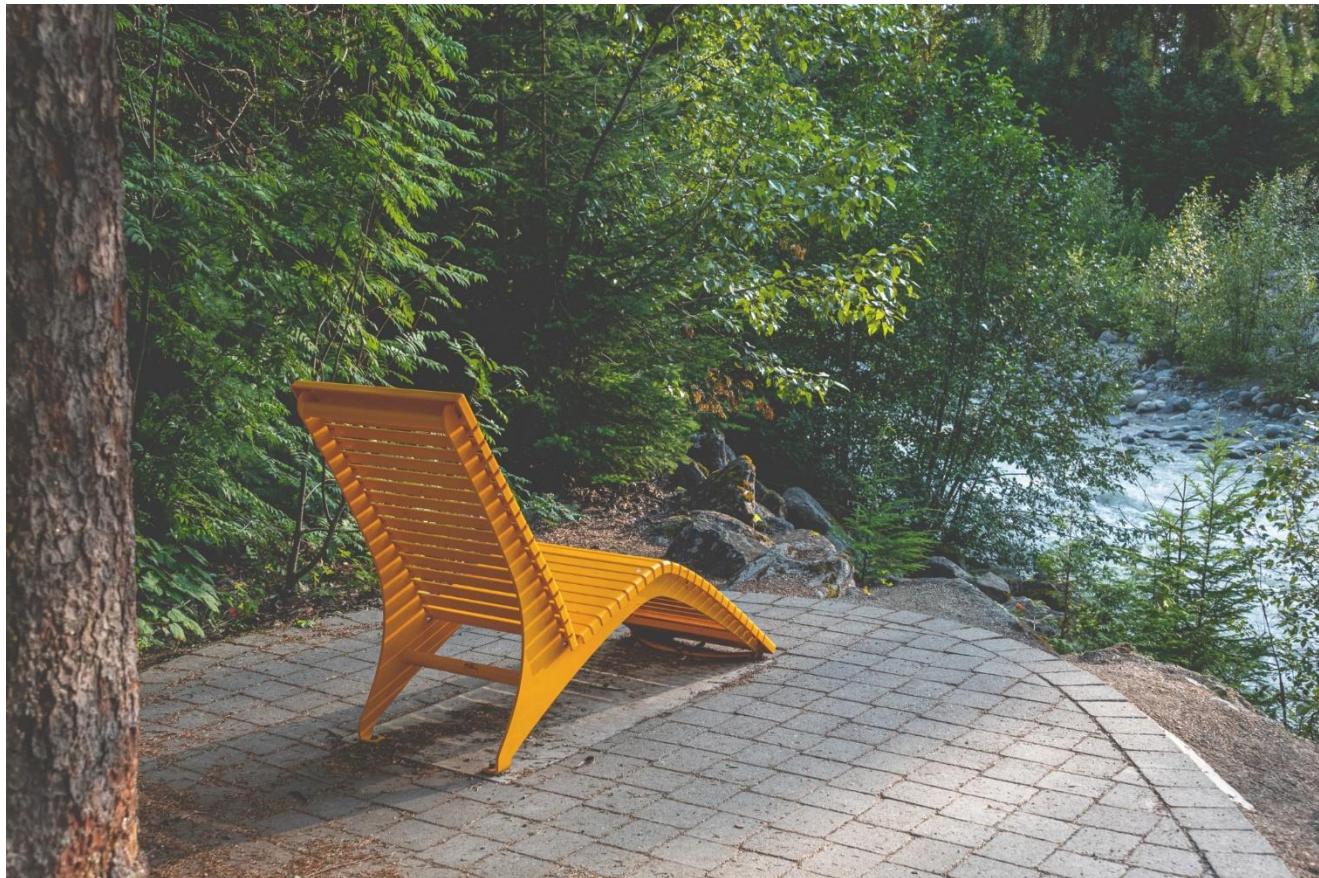
Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen.
Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

www.bernergesundheit.ch

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne



Gelassenheit im Alltag

Gruppenangebot in Langenthal

Wie kann ich Stress abbauen und mich auch im Alltag erholen? In dieser Gruppe lernen Sie einfache Strategien für mehr Gelassenheit.

Entspannung und Stressreduktion haben einen positiven Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit. In der Gruppe lernen Sie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die Sie leicht in den Alltag einbauen können. Wir üben gemeinsam und tauschen uns aus.

Daten und Ort

Termine: Jeden zweiten Mittwoch von 18:30 bis 20:00 Uhr
21.1. | 4.2. | 18.2. | 4.3. | 18.3. | 1.4. | 15.4. | 29.4. | 13.5. | 27.5.2026

Einstieg: jederzeit möglich

Ort: SRO Ambulatorium, Marktgasse 18, 4900 Langenthal

Kosten

Kosten: CHF 10.- (einmalig)

Anmeldung

Telefonisch unter 034 427 70 70 oder per Mail auf burgdorf@beges.ch.

Kontakt

Nina Blumer und Sina Hirzberger, Fachmitarbeiterinnen Beratung und Therapie

E-Mail: 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.bernergesundheit.ch



beratung@beges.ch



www.bernergesundheit.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.bernergesundheit.ch

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne