



# 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](mailto:burgdorf@beges.ch).

## 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**





# 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](mailto:burgdorf@beges.ch).

## 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