

KURSREIHE: RUHE FINDEN IM ALLTAG / WENIGER STRESS - MEHR BALANCE



18.8. | 25.8. | 1.9. | 8.9.

15 - 17 Uhr

Atelier 9, Holligerhof 9, Bern

Kirchgemeinde
Frieden
Heiliggeist



Balance

Möchtest du lernen, besser mit Stress umzugehen? Möchtest du besser schlafen und dich entspannen können? Möchtest du mehr Ruhe und Sicherheit haben?

In diesem Kurs lernst du:

- einfache Übungen für mehr Entspannung
- deinen Körper besser zu spüren
- dich selbst zu beruhigen

Ein Vorgespräch zum Kurs wird individuell festgelegt.

Kursdaten

- Dienstag, 18. August 2026, 15-17 Uhr
- Dienstag, 25. August 2026, 15-17 Uhr
- Dienstag, 1. September 2026, 15-17 Uhr
- Dienstag, 8. September 2026, 15-17 Uhr

Mit Kinderbetreuung (Kinderhütedienst).

Kursort: Atelier 9, Holligerhof 9, 3008 Bern.

Die Kursreihe wird angeboten von der Psychologin **Lisa Willimann**. Mehr über sie auf <https://lisawillimann.ch> oder über den QR-Code:



Anmeldung:

bis spätestens 10. August, 12 Uhr, bei sarah.halter@refbern.ch,
076 309 80 42

Dank der Unterstützung der Stiftung Fondia kann der Kurs kostenlos angeboten werden.

www.friedenheiligeist.refbern.ch