



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
12.8. | 26.8. | 9.9. | 23.9. | 7.10. | 21.10. | 4.11. | 18.11. | 2.12. | 16.12.2026

Einstieg: jederzeit möglich

Ort: SRO Ambulatorium, Marktgasse 18, 4900 Langenthal

Kosten und Anmeldung

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