



Wissensforum

Aufmerksam und mental stark

Sie haben gerade das Flugzeug bestiegen und Platz genommen. Der Flugbegleiter gibt die Sicherheitsinstruktionen durch und erklärt den Teil mit den Sauerstoffmasken – zuerst die Maske sich selbst aufsetzen dann für die Menschen rundherum sorgen. Wir dürfen also zuerst für uns selbst gut sorgen, um dann dem Umfeld eine kraftvolle Unterstützung zu sein. Suzanne Ruf lädt ein zu einem Vortrag, in dem Sie Achtsamkeitsmethoden und -techniken kennen lernen, damit sie in schwierigen Momenten aus der Stärke heraus handeln können.

Datum / Zeit: Donnerstag, 11. Juni 2020, 19.00–20.30 Uhr

Ort: Treffpunkt B4, Ringstrasse 36, 4900 Langenthal

Leitung: Suzanne Ruf, breaksru gbmh, Change-Lotse und Coach www.breaksru.ch

Anmeldung: bis 3. Juni 2020, fs.bern@blaueskreuzbern.ch, Telefon 031 311 11 56