

Workshops und Vorträge für mehr Lebensqualität in den Bereichen Psychologie, Gesundheitsförderung, Sucht und Lebensgestaltung.



BERN

Aufgeräumt glücklich sein

Unnötigen Ballast abwerfen und die Dinge, die man liebt entsprechend sorgfältig aufbewahren, damit das Öffnen von Schubladen, Kästen oder ganzen Räumen wieder Freude macht und sich das ganze Leben leichter anfühlt. Caroline Bamert verrät Ihnen mit Professionalität auf unterhaltsame Art Tricks und Kniffe – unter anderem nach der Methode von Marie Kondo - die enorm helfen, das Aufräumen mit Motivation in Angriff zu nehmen!

Datum / Zeit: Donnerstag 13. August 2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, Bern

Leitung: Caroline Bamert, Aufräumcoach und Ordnungsberaterin, FEEDERleicht, www.feederleicht.ch

Anmeldung: bis 6. August 2020

SelbstMitgefühl

Achtsamkeit - Freundlichkeit - Akzeptanz

Viele von uns sind sehr selbstkritisch, manchmal sogar gemein zu sich selbst. Wir geben uns nicht genug Trost und Fürsorge; sind oft unser grösster Feind. Selbstmitgefühl hilft uns, unseren Schmerz, unsere Emotionen und somit auch die schwierigeren Teile von uns selbst zu akzeptieren und einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Selbstmitgefühl steht jedem zur Verfügung, der bereit ist, sich für sich selbst zu öffnen. Mittels kurzen theoretischen Inputs - auch aus der Forschung - kombiniert mit praktischen Übungen wird das Thema „SelbstMitgefühl“ nähergebracht.

Datum / Zeit: Donnerstag 15. Oktober 2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, Bern

Leitung: Gabriela C. von Arx, Institut für Identität und Selbsterkenntnis, www.gabrielavonarx.ch

Anmeldung: bis 9. Oktober 2020

STIL: Sicher und einfach unterwegs

Was ist Stil überhaupt? Reicht es aus, gut angezogen zu sein? Warum ist es heute schwierig, den persönlichen Stil zu finden, warum spielen Farben eine Rolle und wie vermeidet man Fehlkäufe? Guter Geschmack ist kein Allgemeingut, Werte werden nicht mehr weitergegeben, kurzlebige Trends verunsichern. Stil baut auf der Persönlichkeit auf und kennt keine Zeit, hat kein Idealmass und ist auch nicht eine Frage des Geldes. Die Auswahl der Kleidung setzt aber immer Signale. Jeder kann Stil haben, auch weil man damit einfacher, sicherer und erfolgreicher unterwegs ist. Man muss sich nur entscheiden.

Datum / Zeit: Donnerstag 19. November 2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, Bern

Leitung: Larissa R. Döring, Stilexpertin & Knigge-Trainerin, www.bonjourelegance.ch

Anmeldung: bis 12. November 2020

Standort der Veranstaltungen in Bern



● Hotel Kreuz

Kosten und Anmeldung

CHF 15.– für alle Interessierten

CHF 10.– für Mitglieder und Solidarmitglieder

CHF 5.– mit KulturLegi und für Studierende

Kostenlos für freiwillige Mitarbeitende

Die Vorträge richten sich grundsätzlich an alle Interessierten. Die einzelnen Abende sind in sich geschlossen und bauen nicht aufeinander auf, so dass Sie nur einen Abend, mehrere oder alle besuchen können.

Anmeldung mit Adresse an

Blaues Kreuz Fachstelle Bern, Zeughausgasse 39, 3011 Bern, fs.bern@blaueskreuzbern.ch oder telefonisch unter 031 311 11 56

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss

BrockiShop

Unsere BrockiShops in Bern und Thun sind wahre Fundgruben für Alltagsgegenstände, Möbel und Kleider. Wir erledigen auch Hausräumungen und Entsorgungen.

Brockishop Bern:

Schwarztorstrasse 115 A, 3007 Bern, Tel. 031 382 62 63

Brockishop Thun:

Seestrasse 14, 3600 Thun, Tel. 033 222 41 60

Nahtoderfahrungen – Ein ergreifendes Erlebnis?

Berichte von Nahtoderfahrungen können erschüttern, irritieren, polarisieren: Es gibt Menschen, die von fremden, verstörenden oder auch unfassbar schönen Welten erzählen. Sie haben sich emotional geborgen gefühlt, erinnern sich an diesen Ort und an diesen Moment Jahre und Jahrzehnte später. Aussenstehende können solchen Berichten mit Skepsis, Kritik oder gar Ärger begegnen. Der Sozialwissenschaftler Stefan Nadile, M. A., hat sich im Rahmen seiner Forschungsarbeit mit dem Thema beschäftigt und gibt Einblick in die Ergebnisse seiner Studie.

Datum / Zeit: Donnerstag 3. September, 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: Perron bleu, Bahnhofplatz 2, 2502 Biel
 Leitung: Stefan Nadile, M. A. Sozialwissenschaftler, www.nahtod.ch
 Anmeldung: bis 27. August 2020

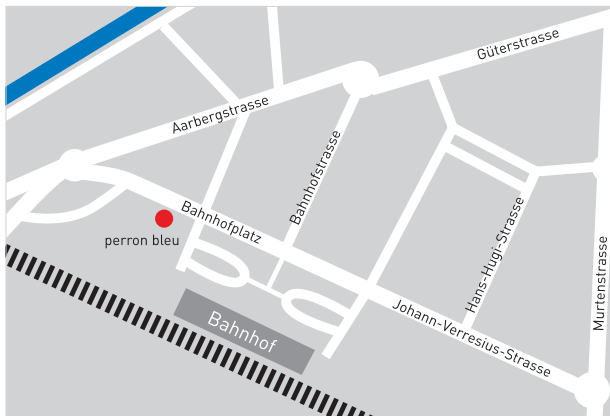
Die Krux mit dem Selbstwert

Das Selbstwertgefühl beeinflusst in hohem Masse die persönliche Befindlichkeit in vielen Lebensbereichen. Menschen mit mangelndem Selbstbewusstsein werden schnell sich selbst zum Feind. Wir gehen der Frage nach, wie Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl entstehen, wie Selbst und Selbstbild zusammenhängen und welcher Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Egoismus besteht.

Was kann ich tun, um mein Selbstwertgefühl zu stärken? Welchen Beitrag können Religion und Glaube dazu leisten? Am Schluss besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Datum / Zeit: Donnerstag 5. November, 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: Perron bleu, Bahnhofplatz 2, 2502 Biel
 Leitung: Daniel Zwiker, M. A. Psychotherapeut ASP in eigener Praxis, www.danielzwiker.ch
 Anmeldung: bis 29. Oktober 2020

Standort der Veranstaltungen in Biel



THUN

Gehirn-Jogging

Erfahren Sie interessante, kurze Fakten zum Thema Gehirn und steigern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit mit leichten Bewegungen, ungewöhnlichen Übungen und Spass. Jeder kann davon profitieren – vom Bewegungsmuffel bis zum Leistungssportler, vom Teenager zum Senior, vom Manager bis zur Hausfrau. Die erlernten Übungen können sofort im Alltag eingebaut werden. Das Ergebnis wird Sie verblüffen!

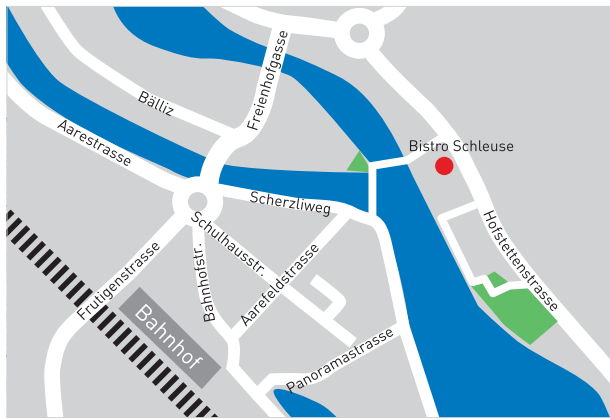
Datum / Zeit: Mittwoch, 9. September, 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Bistro Schleuse, Hofstettenstr. 10, 3600 Thun
 Leitung: Nadine Däpp, dipl. Gesundheitscoach / zertifizierte Gehirntainerin, www.beo-fit.ch
 Anmeldung: bis 2. September 2020

Die innere Balance leben

Arbeit oder Freizeit, Stress oder Entspannung, Genuss oder Verzicht. Eine harmonische Balance und einen guten Rhythmus zu finden, ist eine tägliche Herausforderung. Gelingt dies nicht, können chronische Erschöpfung und Gefühle von Sinnlosigkeit und Leere aufkommen. An zwei Abenden schauen wir uns verschiedene Störfaktoren der Balance an. Unter Anleitung analysieren Sie Ihren aktuellen Stand und erhalten mittels Tipps und konkreten Übungen Werkzeuge für mehr Ausgeglichenheit in Ihrem Alltag.

Datum / Zeit: Dienstag, 27. Oktober und 3. November, 19.00 – 20.30 Uhr (Teilnahme an nur einem Abend möglich)
 Ort: Bistro Schleuse, Hofstettenstr. 10, 3600 Thun
 Leitung: Eva Hurni Streilein, Psychologin FH
 Anmeldung: bis 20. bzw. 28. Oktober

Standort der Veranstaltungen in Thun



Freiwillige gesucht...

... in unseren alkoholfreien Treffpunkten in Bern, Biel und Thun für die Betreuung von Gästen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Tel. 031 398 14 00, www.blaueskreuzbern.ch