

Strukturiert, transparent und kreativ  
zu neuen Perspektiven, Klarheit und mehr Lebensfreude!

# Gesundheitsförderung durch Selbstfürsorge Weil ich es mir wert bin!



## Kursbeschreibung

- Reflexion und Analyse meines persönlichen Lebensstils, -rhythmus und Umfeld
- Eine ausgewogene und stimmige Tages-Struktur finden für Körper-Geist-Seele
- Mit Selbstliebe und Selbstmitgefühl zu mehr Selbstvertrauen und Selbstwert
- Herausfordernde Lebensabschnitte, Krisen, Burnout erkennen und bewältigen
- Herzenswünsche umsetzen, Energie-Reserven auftanken, das Leben geniessen
- Transfer in den Alltag: es gibt immer etwas Gutes, was ich für mich tun kann!

**Zielgruppe:** Möchten Sie präventiv etwas für Ihre Gesundheitserhaltung tun? Suchen Sie nach einer beruflichen oder persönlichen Krise neue Wege für einen gesunden und authentischen Lebensrhythmus? Möchten Sie trotz möglicher Gebrechen oder Einschränkungen wieder ein befriedigendes und freudvolleres Leben führen?

**Ziel:** Sie gewinnen Klarheit über Ihr persönliches Gesundheitsverhalten, schädigende Lebensmuster, fördern, was Ihnen gut tut und erlernen Methoden für die Identifizierung und Bewältigung von herausfordernden Ereignissen und Lebensübergängen.

**Daten:** Tageskurse 09:00-16:00 Uhr, Daten auf Anfrage (siehe Anmeldung unten).

**Kosten:** CHF 350.— je Workshop pro Person inkl. Unterlagen und Pausengetränke.

**Durchführung:** Muristrasse 60, 3006 Bern (Burgernziel), ab zwei Personen

**Leitung:** Barbara Erb Ebener, Coach MAS FHNW / Supervisorin und Coach BSO  
Mitglied BSO Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsberatung.

-----  
**Infos und Anmeldung:** Barbara Erb Ebener, 079 821 39 71, [ghostar@bluewin.ch](mailto:ghostar@bluewin.ch)

Name/Vorname: .....

Adresse/PLZ/Ort: .....

Telefon/Natel: ..... Email: .....

Ich interessiere mich für den Workshop: „Gesundheitsförderung“ im Zeitraum:

Wochentag: Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. (bitte mögliche Daten ankreuzen)

Monat: Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

Ort/Datum: ..... Unterschrift: .....