

«Bliib fit – mach mit!»



Der Workshop gibt Einblick in einfache und wirkungsvolle Bewegungen und zeigt auf, warum wir damit für unsere Gesundheit etwas Gutes tun. Regelmässige Bewegung unterstützt neben einer besseren psychischen Verfassung auch die Denkfähigkeit, Schlafqualität, Stresstoleranz und reduziert das Risiko vieler Erkrankungen wie Krebs, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- Leitung:** **Ursula Meier Köhler**
studierte Sport, Sprachwissenschaft sowie Pädagogik, arbeitete als Bewegungs- und Traumatherapeutin in der Psychiatrie, leitet heute das Schwerpunktprogramm «Stürze» bei der BFU und ist Moderatorin der Sendung «Bliib fit – mach mit!».
- Datum:** Mittwoch, 5. Februar 2025
Das Angebot wird zweimal durchgeführt.
- Zeit:** Mittwoch, 5. Februar 2025 von 13:00 – 15:00 h
oder
Mittwoch, 5. Februar 2025 von 16:00 – 18:00 h
- Kosten:** Fr. 10.00
- Ort:** Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern
Alle Detailinformationen werden dir nach dem Anmeldeschluss mitgeteilt.
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmerin.
- Anmeldung:** www.forum-elle.ch oder an magdalena.boesiger@forum-elle.ch
Wer kein Mail hat, per Brief mit frankiertem Antwortcouvert an Magdalena Bösiger, Stierenmatte 6, 3110 Münsingen
- Anmeldeschluss:** Montag, 16. Dezember 2024
Die Bestätigungen werden erst nach diesem Datum verschickt.
- Bitte beachten:** Bei Abmeldung nach dem 31. Januar 2025 oder bei Fernbleiben werden Fr. 10.00 in Rechnung gestellt.

Anmeldung: Mi, 5. Februar 2025: 13:00 – 15:00 h
(Bitte alle möglichen Daten angeben.) Mi, 5. Februar 2025: 16:00 – 18:00 h

Name, Vorname: