

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT / Wochenendkurs

## Erkenne Deine RESSOURCEN und achte auf Deine ENERGIE

Psychische Gesundheit / Tatjana Bangerter



Wir brauchen eine gute psychische Gesundheit, um zu gedeihen und die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Dieser Kurs lädt dazu ein, Dich intensiv mit Deiner psychischen Gesundheit und Deinem Wohlbefinden auseinanderzusetzen. Denn sie sind die Basis für ein gutes Leben. In diesem Kurs erfährst Du, wie Du Dich darum kümmern und beides stärken kannst.

In diesem Wochenendkurs lernst Du, wie Du HERAUSFORDERUNGEN leichter meistern und Deine RESSOURCEN besser nutzen kannst.

Am Anfang klären wir Deine ROLLEN im Alltag. Wir klären, was Dich KRAFT kostet und wie Du ENERGIE tankst. ZIEL ist es, Dein POTENZIAL zu erkennen und Dich selbstfürsorglich darauf einzulassen.

Ab 16. November 2024 in Burgdorf  
Ab 18. Januar 2025 in Burgdorf

**CHF 440.00**

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

## Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

### Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

### Inklusive

- Fachbuch
- Pausenverpflegung
- Veranstaltungsunterlagen

### Referenten



**Tatjana Bangerter**  
Geschäftsleiterin -  
Kinesiologie & Beratung  
"rundum gesund"

### Veranstalter

[Psychische Gesundheit / Tatjana Bangerter](#)

## Beschreibung

### KURSZIEL:

- Du prüfst die Rollen in Deinem Leben.
- Du erkennst, was Dich Kraft kostet und was Dir Energie schenkt.
- Du weisst, was zu mehr Balance/Harmonie in Deinem Leben führt.
- Du lernst Hilfsmittel kennen, um Herausforderungen besser zu meistern.
- Du verfügst über bewährte Rezepte zur Selbstfürsorge.

### KURSIHALT:

- Was ist psychische Gesundheit?
- Was brauche ich für meine psychische Gesundheit/mein psychisches Wohlbefinden?
- Wie gehe ich mit Stress (und anderen Emotionen) um?
- Was sind (meine) Ressourcen?
- Wie lebe ich Achtsamkeit im Alltag?
- Welche Rollen nehme ich ein?
- Wer/Was tut mir gut?
- Was ist ehrliche Kommunikation (mit mir und anderen)?
- Wie priorisiere ich?
- Wie und wo möchte ich künftig Prioritäten setzen?

**Am Ende des Kurses PSYCHISCHE GESUNDHEIT verfügst Du über**

**REZEPTE zur Pflege Deiner Psychischen Gesundheit und**

*- REZEPTE zur Pflege deiner psychischen Gesundheit und*

*- einen persönlichen FOCUS-Satz für die Umsetzung.*

**Mehr Informationen auf - <https://www.tatjanabangerter.ch>**

**Mehr Informationen und Anmeldung**