



© Anna Hirsbrunner

## In Balance bleiben – psychische Gesundheit stärken

Älter werden ist ein Prozess, der uns Menschen zuweilen vor grosse Herausforderungen stellen kann. Veränderungen und Verluste müssen bewältigt werden und gleichzeitig nimmt die eigene Belastbarkeit ab. Dieser stetige Wandel erfordert Flexibilität und innere Stabilität. Wie gehe ich mit Herausforderungen um? Welche Stärken und Strategien sind für mich hilfreich? Wo kann ich mir Unterstützung holen?

Mit Wissensvermittlung und Erfahrungsaustausch gehen wir diesen Fragen nach. Zudem tragen Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu der Lebenskunst des Alterns bei. Beides hilft den Fokus wieder besser auf die Gegenwart zu lenken und Stressgefühle abzubauen. Sie erfahren was praktische Achtsamkeitsübungen bewirken können.

---

**Wann**  
**Wo**  
**ReferentInnen**

Donnerstag, 12. März 2026, 09.30 bis 12.00 Uhr  
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern  
Anna Hirsbrunner, Koordinatorin «Zwäg ins Alter»  
Daniela Krebs, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin,  
Sozialarbeiterin FH

**Kursnummer**  
**Kosten**  
**Anmeldung**

26-1-ReBe-15200-3  
Kostenlos  
Bitte an Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 329 03 00 oder  
per Mail an [bildungundsport@be.prosenectute.ch](mailto:bildungundsport@be.prosenectute.ch)

---

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial-  
und Integrationsdirektion des Kantons Bern  
sowie von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung  
Schweiz