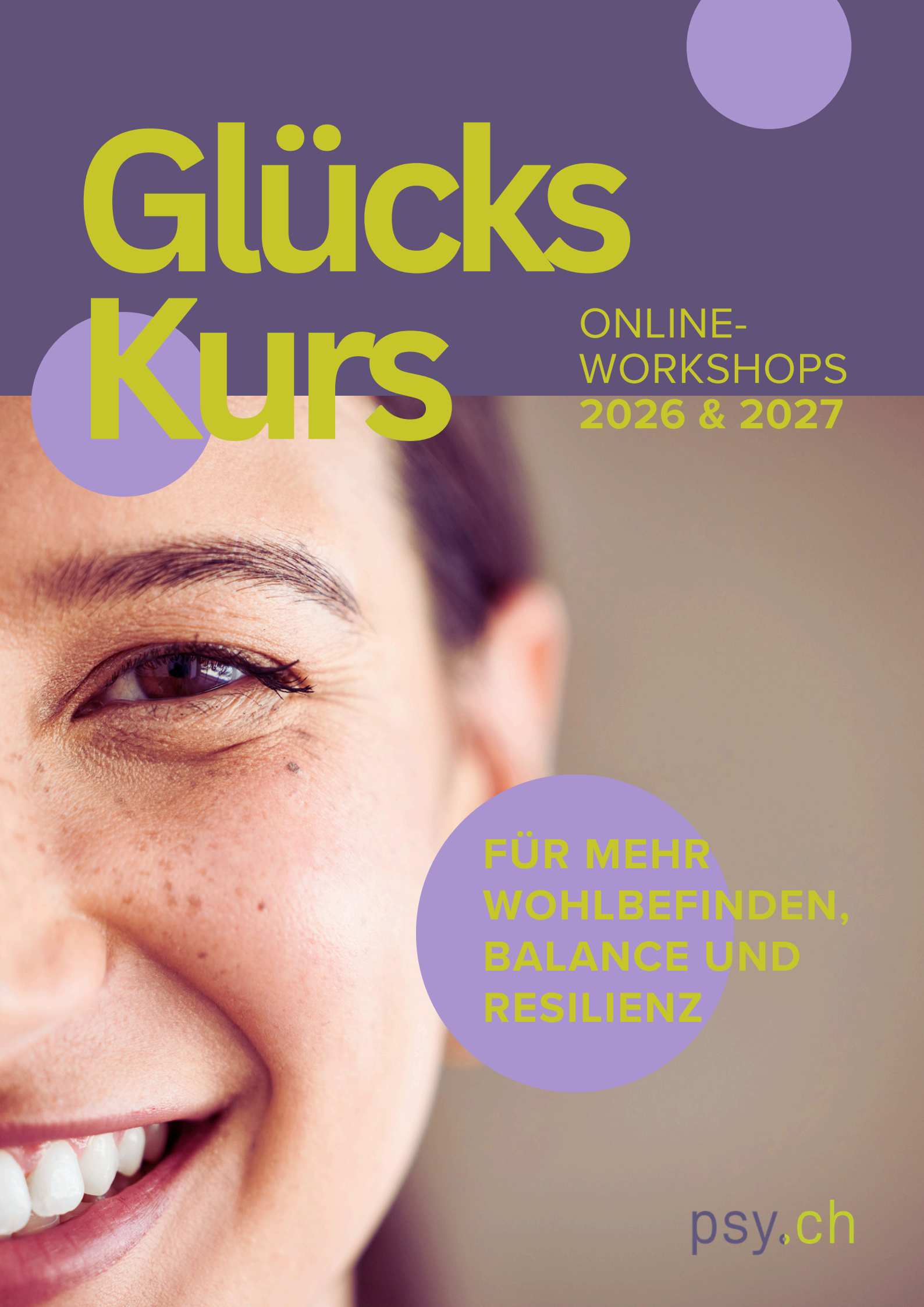


A close-up photograph of a woman's face, showing her eyes, nose, and a smiling mouth. The image is partially overlaid with purple circles and text.

Glücks Kurs

ONLINE-
WORKSHOPS
2026 & 2027

FÜR MEHR
WOHLBEFINDEN,
BALANCE UND
RESILIENZ

psy.ch

Glückskurs

Starten Sie mit uns Ihre eigene Glücksreise und entdecken Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag Ihre psychische Gesundheit stärken können.

Das erwartet Sie

- Entdecken Sie, was Ihnen guttut, was Sie **glücklich** macht und was Ihre Widerstandskraft stärkt.
- Finden Sie heraus, was Ihre drei grössten **Stärken** sind und setzen Sie diese sofort in Ihrem Alltag ein.
- Entwickeln Sie Schritt um Schritt Ihre eigene **Glückslandkarte**.
- Lernen Sie, wie Sie mit inneren Widerständen umgehen und **gesunde Gewohnheiten** etablieren können.

Anmeldung

psy.ch/glueckskurs



Gut zu wissen

- **Zielpublikum:** Erwachsene aus dem Kanton Bern, die bereit sind, sich aktiv zu beteiligen. Es wird kein Vorwissen vorausgesetzt. Der Kurs ist nicht für Fachpersonen konzipiert.
- **Kosten:** CHF 25 (für alle drei Abende)
- **Moderation:** Fachpsychologin Isabelle Zumwald, Bern

Durchführungsdaten

- **Online-Workshop 2026:** Mittwoch, 28. Oktober, 11. November und 25. November 2026, 18 bis 20 Uhr
- **Online-Workshop 2027:** Mittwoch, 20. Januar, 3. Februar und 17. Februar 2027, 18 bis 20 Uhr