



Hand aufs Herz: Ist Ihr Stresslevel noch gesund?

Guter Stress macht fokussiert, produktiv und kreativ. Doch wenn der Stress im Nacken sitzt, die Gedanken nicht zur Ruhe kommen lässt und beim Aufwachen bereits den Tarif durchgibt, sollten wir aufhorchen – und handeln. Dauerstress schädigt unser Nervensystem. Das können Sie über Ihren Herzschlag messen. Lernen Sie einfache psychomedizinische Zusammenhänge kennen und lassen Sie sich inspirieren von kleinen Tools mit grosser Wirkung. Selbstverständlich erhalten Sie auch Infos zum persönlichen Stress-Check mittels Herzratenvariabilität.

Datum/Zeit: Donnerstag, 16. Mai 2024, 19.00–20.30 Uhr

Ort: Perron bleu, Florastrasse 32, 2502 Biel

Referentin: Simone Tschopp, Psychologin lic. Phil & Coach in Biel

Kosten: CHF 15.–, CHF 10.– für Mitglieder, CHF 5.– Studenten und Kulturlegi

Anmeldung: bis 30. April 2024

geschaefsstelle@blaueskreuzbern.ch, Telefon 031 398 14 00