

### «Gschyder zäme.»

Berner GenerationenHaus  
Cafeteria EG,  
10.00 – 15.00 Uhr

Die Berner Landfrauen  
demonstrieren Nützliches aus Haus  
und Hof.

Zmorge ab 10.00 Uhr

Stand / offene Büros 143.ch  
Tipps zur Achtsamkeit mit  
D. Ambroiso

### «Frag mich.»

Kriseninterventionszentrum  
(KIZ) Murtenstrasse 21  
Cafeteria EG,  
10.00 – 13.00 Uhr

Lernende und Pflegende  
beantworten Fragen zum  
Thema Krise.

# 14.11.2015 Erster Berner Tag der Entspannung

### «Schön, dass es dich gibt.»

Postkarten schreiben  
im PROGR Bern  
Lehrerzimmer Café-Bar, EG,  
Waisenhausplatz 30  
10.00 – 20.00 Uhr

und im Rotonde Biel,  
Bahnhofstrasse 11  
9.00 - 20.00 Uhr

### «Bist du in Blance?»

Slackline-Park auf der  
Grossen Schanze, Rasenfläche  
11.00 – 16.00 Uhr

Stellen Sie Ihr Gleichgewicht  
auf die Probe.



Psy.ch ist der Wegweiser  
für psychische Gesundheit  
im Kanton Bern.

Das Programm zum Berner Tag der  
Entspannung finden Sie unter  
[www.psy.ch](http://www.psy.ch)