

Erzählcafé

«KRAFTQUELLEN»

Lassen Sie andere an Ihren Ressourcen teilhaben
und hören Sie selber viel Interessantes



Mittwoch, 22. Oktober 2025
14 – 16 Uhr

Wo tanke ich meine Energiereserven auf, wenn ich müde bin? Habe ich ein Alltagsritual, das mir Kraft gibt? Was fühle ich, wenn ich meine Kraftquelle anzapfe? Lassen Sie andere an Ihren Ressourcen teilhaben und freuen Sie sich über Gedanken von anderen Menschen, die Ihnen vielleicht auch etwas mit auf den Weg geben können. Wie der Name verspricht, gibt es im Anschluss die Möglichkeit, das Gehörte bei einer Tasse Kaffee individuell zu vertiefen.

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt



Was ist ein Erzählcafé?

In einer Zeit in der Social Media und Kurznachrichten unser soziales Leben bestimmen, bleibt die Musse für tiefgründige Gespräche oft auf der Strecke. Erzählcafés bieten eine Alternative: Die Idee ist, dass Menschen sich treffen und sich bewusst Zeit nehmen, einander zuzuhören und von sich selbst etwas preiszugeben. Jede und jeder kann, muss aber nichts erzählen. Das Erzählcafé ist keine Debatte und auch keine Fragerunde, sondern ein respektvoller Austausch. Unsere Fachfrauen führen ins Thema ein und sorgen für eine lebendige, achtsame Erzählrunde.



Daniela Marolf, dipl. Sozialarbeiterin FH

Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH



Ort: Rheumaliga Bern und Oberwallis,
Holzikofenweg 22, 3007 Bern

Kosten: Für unsere Mitglieder kostenlos /
CHF 10.- für Nichtmitglieder, bar vor Ort

Anmeldung erwünscht bis 20.10. Tel. 031 311 00 06 /
Mail info.be@rheumaliga.ch

Vielen Dank für Ihre Spende!
IBAN CH32 0900 0000 3000 8041 9



**Bequem mit
TWINT bezahlen**



Scannen Sie den QR-Code
mit Ihrer TWINT App.



Geben Sie den Totalbetrag
ein und bestätigen Sie Ihre
Zahlung.