



25. BÄREGG-FRAUEN-FORUM

PAUSEN IM ALLTAG INTEGRIEREN

12. MÄRZ 2025, 13.15 UHR – 16.00 UHR, INFORAMA EMMENTAL, BÄRAU

Es ist Zeit, eine Pause einzulegen – und das bewusst und regelmässig.

An diesem Nachmittag gibt Renata Bürki praktische Tipps für kleine Auszeiten und wie man sich den nötigen Raum im Alltag freiräumen kann. Eine kreative Pause bietet dir die Möglichkeit, dich in kleineren Gruppen mit anderen Frauen auszutauschen, die ihre Energie ebenfalls zwischen Familie, Beruf und Selbstfürsorge balancieren. Im Anschluss wird ein kleines Apéro offeriert.

Anmeldung bis zum 5. März 2025

Kurssekretariat, INFORAMA Waldhof, inforama.waldhof@be.ch, Tel. 031 636 42 40

www.inforama.ch

INFORAMA – WO ZUKUNFT WÄCHST

 **EHEMALIGE
SCHWAND-BÄREGG**

Landwirtschaft

Emmental


INFORAMA
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM