



Was ist «Heb dir Sorg»?

«Heb dir Sorg» ist ein kostenloser Online-Kurs. Im Kurs erfahren Sie mehr über die psychische Gesundheit und Sie lernen Strategien kennen, die helfen können, den Alltag zu erleichtern. Sie erhalten ausserdem Zeit und Raum, um sich auszutauschen und Energie zu tanken.

Was bringt der Kurs?

Im Kurs lernen Sie Ideen und Strategien kennen, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden sowie Ihre Gesundheit stärken und Kraft und Energie tanken können. Sie erhalten zudem Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen betreuenden Angehörigen auszutauschen.

Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs ist kostenlos und findet online statt. Sie müssen sich deshalb nicht um eine Lösung für die Betreuung Ihres Familienmitgliedes kümmern. «Heb dir Sorg» findet einmal pro Woche statt. Der Kurs besteht aus zwei Modulen. Das Kursmodul 1 dauert vier Wochen und das Kursmodul 2 dauert zwei Wochen. Die Kursdaten sind:

Einführung: Mo., 13.09., 14–16 Uhr

Kursmodul 1: Mo., 20.09./27.09./04.10., 14–15 Uhr

Kursmodul 2: Mo., 25.10./01.11., 14–15 Uhr

Anmeldefrist: 29.08.2021

Wo kann man sich anmelden?

Sind Sie interessiert, am Online-Kurs teilzunehmen? Oder haben Sie Fragen zum Kurs? Melden Sie sich bei der Kursleiterin, Michèle Bowley, unter Tel. 079 126 46 69 oder info@psyche-staerken.ch

Flyer zum Online-Kurs «Heb dir Sorg»

 [Flyer zum Downloaden](#)

