

# Zweisimmen

## Oktober **Hören und verstehen**

Das menschliche Gehör verändert sich von der Geburt bis hin ins hohe Alter. Was bedeutet das in den verschiedenen Lebensphasen? Und wie kann sich dies auf unser Leben auswirken? In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Funktionsweise des Ohrs und über mögliche Störungen, welche in den verschiedenen Altersabschnitten eintreffen können.

**Referenten:** Dr. med. Stephan Schneider, Facharzt FMH für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, HNO Zentrum Thun und Spital STS AG Thun, Dr. med. Claude Fischer, Facharzt FMH für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, HNO Zentrum Thun

**Datum:** Dienstag, 13. Oktober 2020 **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

## November **Achtsamkeit und wie sie den Lebensstil beeinflussen kann**

In vielen Bereichen unseres Lebens treffen wir täglich Entscheidungen. Tun wir dies aus reiner Gewohnheit immer gleich oder achtsam und bewusst? Wie funktioniert Achtsamkeit überhaupt? Welche Fragen und Beobachtungen können helfen, uns unserer Muster bewusst zu werden und vielleicht sogar die eine oder andere Gewohnheit zu verändern?

**Referentin:** Dina Buchs, Oppligen, Coach-Supervisorin mit eidg. Diplom, Erwachsenenbilderin SVEB1, Physiotherapeutin

**Datum:** Dienstag, 10. November 2020, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

## Dezember **Die Wirkung von Stimme und Körpersprache in der Begegnung**

Wir alle senden und empfangen körpersprachliche Signale – bewusst oder unbewusst. In einer Begegnung zählen nicht nur die gesprochenen Worte, sondern ebenso die Körpersprache und die Stimmqualität. Sie wirken auf das Gegenüber, vermitteln Emotionen, lösen Stimmungen und Gefühle aus. Stimme und Körpersprache sind veränderbar. Wenn die Körpersprache authentisch ist und die Stimme stimmt, dann stimmt's!

**Referentin:** Käthi Vögeli, Olten, Regisseurin, Theaterpädagogin, Coach für Auftritt, Körpersprache und Stimme

**Datum:** Dienstag, 8. Dezember 2020, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

## Januar **Autismus – die etwas andere Art der Wahrnehmung**

Betroffene erleben die Welt auf eine andere Art. Sowohl Schwierigkeiten als auch Stärken und Ressourcen prägen den Autismus und wirken sich darauf aus, wie sich Betroffene in der Welt zurechtfinden. Was bedeutet das für sie, was bedeutet es für Angehörige? Der Vortrag vermittelt einen Einblick in den Alltag dieser spannenden «anderen Welt».

**Referentin:** M. Sc. Bettina Wirz, Stv. Leitende Psychologin, Psychiatrische Dienste Spital STS AG Thun

**Datum:** Dienstag, 26. Januar 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

## Februar **Die Krise als Chance – Floskel oder Fähigkeit?**

Wie schaffen es Menschen auch in Krisen zuversichtlich und positiv zu bleiben? Ein wichtiger Aspekt ist die eigene Einstellung und der Umgang mit Emotionen. Erfahren Sie, wie Sie persönliche Herausforderungen mutig anpacken und für die Zukunft daraus lernen können.

**Referentin:** Stephanie Müller, Psychologin FSP & ONEDAY Coach

**Datum:** Dienstag, 16. Februar 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

## März **Mit Humor geht vieles leichter**

Humor ist nicht nur eine Fähigkeit, sondern vor allem ein körpereigenes Instrument, das wir trainieren und nutzen können.

Humor macht uns handlungsfähiger, verbindet uns mit unseren Mitmenschen und auch in unserem Körper und Geist.

Während diesem Vortrag erhalten Sie Ideen, den Humor im individuellen Alltag zu integrieren.

**Referentin:** Salome Guggisberg, Humortrainerin, CAS Positive Psychologie Uni Zürich

**Datum:** Dienstag, 30. März 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen



**Als Dank für die Spenden im Berner Oberland sind die Eintritte kostenlos.  
Es sind keine Anmeldungen notwendig.**

Weitere Informationen erhalten Sie beim SRK Kanton Bern, Region Oberland, Länggasse 2, 3600 Thun  
Telefon 033 225 00 85, [bildung-beocare@srk-bern.ch](mailto:bildung-beocare@srk-bern.ch), [www.srk-bern.ch/oberland](http://www.srk-bern.ch/oberland)