



## Lärmempfindlich und müde?

Spaziergruppe in Bern für Austausch und Bewegung



©sunnychicka-AdobeStock

Lärmempfindlichkeit, Müdigkeit und ein grosses Bedürfnis nach Pausen und Schlaf setzen dir im Alltag klare Grenzen. Du nimmst dennoch aktiv am Leben teil, liest Zeitung, pflegst deine Interessen und bringst dich aktiv ein – und das machst du in deinem eigenen Rhythmus.

In der neuen Spaziergruppe für Frauen und Männer wollen wir in die gleiche Richtung gehen und

- regelmässig bei anregenden Gesprächen körperlich und geistig in Bewegung sein
- einen ernsten und auch humorvollen Austausch pflegen
- miteinander gewisse Einschränkungen besser akzeptieren lernen

Reagierst auch du mit erhöhter Müdigkeit auf die Reizüberflutungen im Alltag? Interessiert dich diese Form der Begegnung?

Dann melde dich bei Selbsthilfe BE.

---

### Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, 3011 Bern  
0848 33 99 00, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)