

# Zum inneren Kompass



Einladung zum  
exklusiven Event



MedBees

 **medics**

# Halte deinen Kurs!

## **Wenn es von aussen lauter wird, ist es Zeit, nach innen zu hören.**

Wie gelingt es, unter Druck bei sich selbst zu bleiben? Bei diesem Event lernst du wirksame Methoden aus Achtsamkeit, Atemübungen, Yoga, Antistress und Resilienz sowie Selbstführung kennen. Für mehr Stabilität, authentische Kommunikation und die Fähigkeit, deinen eigenen Kurs bewusst zu gestalten – selbst wenn der Alltag stürmisch wird.

Datum: **Samstag, 14. November 2026**  
Uhrzeit: **09.30 – 15.00 Uhr**  
Ort: **Orangerie im Bernapark, Stettlen**

### **Programm**

09.30 Uhr Willkommen  
10.00 Uhr Start mit MedBees & Medics  
10.30 Uhr **Innere Ruhe, klare Sprache** – Sandy Maier  
11.30 Uhr **Achtsamkeit & Atemübungen** – Jessica Signer  
12.30 Uhr Mittagessen & Austausch  
13.30 Uhr **Antistress & Resilienzstrategien** – Roger Sigrist  
14.30 Uhr Abschluss mit MedBees & Medics  
15.00 Uhr Ende

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Herzliche Grüsse  
Medics & MedBees



Weitere Infos & Anmeldung  
**[www.medics.ch/kompass](http://www.medics.ch/kompass)**

In Kooperation mit MedBees Schweiz.



Medics Labor AG  
Südbahnhofstrasse 14c  
3001 Bern

031 372 20 02  
[info@medics.ch](mailto:info@medics.ch)  
[www.medics.ch](http://www.medics.ch)

