

Hinfallen – Aufstehen – Krönchen richten – Weitergehen

Donnerstag, 9. Oktober 2025, 19.00 Uhr

in der Färbi (neben Choroi auf dem Wuhrareal),
St. Urbanstrasse 23, Langenthal

Eine Veranstaltung zum Tag der psychischen Gesundheit



mit Esther Pauchard

An Schwierigkeiten wachsen, Resilienz und Selbstfürsorge stärken

In einer Welt voller Anforderungen, Tempo und ständiger Veränderung ist innere Stärke wichtiger denn je. In dieser Veranstaltung gehen wir der Frage nach: «Was macht uns widerstandsfähig? Wie können wir gut für uns selbst sorgen und eine innere Balance erlangen auch bei grossen Herausforderungen?»

Wie bleiben wir in belastenden Situationen handlungsfähig?

Eingangsreferat:

Esther Pauchard, Psychiaterin und Autorin

Podiumsteilnehmende:

Esther Pauchard, Psychiaterin und Autorin
Stefanie Wenger, Peer-Arbeiterin Bereich Mentale Gesundheit, Liedermacherin, Autorin

Daniel Göring, Autor, Kommunikationsberater, Referent zu psychischer Gesundheit

Moderator:

Manuel Moser, Chefarzt Psychiatrie SRO

Musikalische Umrahmung:

Jonas Straumann, Hang

Die Veranstaltung dauert von 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr, im Anschluss offerieren wir einen Apéro. Der Eintritt ist frei.

Organisatoren:

- *Psychiatrische Dienste SRO AG*
- *inklusia*
- *wohn4tel Langenthal*

