

RCB-Programm ab Februar 2023

[Zeigt es den Newsletter nicht richtig an? Hier gehts zur Ansicht im Browser](#)

## News aus dem Recovery College Bern

### Neues RCB-Programm ist online!

Ein neues Jahr ist da – und auch das Recovery College Bern steht in den Startlöchern mit dem taufrischen Programm des Frühlingsemesters 2023. Im Februar gehts los mit einer Einführung in die Online-Welt, denn diese wollen wir doch bestmöglich nutzen für unseren persönlichen Recovery-Weg: Ob Zoom, Instagram, Facebook & Co. oder auch Apps zum Thema «psychische Gesundheit» – wir lernen gemeinsam, wie wir diese neuen Medien sinnvoll nutzen können.

Haben Sie oder eine nahestehende Person eine Diagnose erhalten und wissen nicht recht, wie es jetzt weitergehen soll und welche Möglichkeiten Sie haben? Oder schnellt manchmal der Stresspegel rasant nach oben? So geht es auch anderen. Im Kurs «Diagnose. Und jetzt?» tauschen wir uns aus und im Kurs «Stressabbau in Belastungssituationen» erlernen wir Techniken, um unser Nervensystem aus eigener Kraft zu beruhigen. Sie können in unseren Kursen aber ebenso die verändernde und heilende Kraft von Rhythmus oder auch die eigene Stimme als Ausdrucksmittel erleben. Stöbern Sie in unserem Programm, denn es gibt noch viele weitere Themen zu entdecken!

Nun wünschen wir allen ein inspirierendes und spannendes 2023 und hoffen sehr, dass wir wiederum viele von euch mit unserem Angebot begeistern können. Herzlich willkommen!

### RCB-Infotreffen für alle

Mittwoch, 1. Februar 2023, 14–16 Uhr

Zweistündiger Einführungskurs

[Ich will mehr über das RCB wissen](#)

### Digitale Skills

Gemeinsam erweitern wir unseren Online-Werkzeugkasten

Freitag, 3. Februar / 3. März 2023, jeweils 15–17 Uhr

Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden

[Lasst mich das alles besser kennenlernen](#)

---

## Freunde sind die beste Medizin

### Textwerkstatt

**Samstag, 4. Februar 2023, 10–12 Uhr und 13.30–17 Uhr**

Fünfeinhalbstündiger Kurs – Ausgebucht!

Doch manchmal gibt es kurzfristig wieder freie Plätze. Unsere Website verrät mehr.

[Ich warte mal ab und bleibe offen](#)

---

## Wege aus der Einsamkeit

**Montag, 13. Februar / 20. Februar / 27. Februar 2023, jeweils 17.30–20.30 Uhr**

Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden – Ausgebucht!

Doch manchmal gibt es kurzfristig wieder freie Plätze. Unsere Website verrät mehr.

[Ich warte mal ab und bleibe offen](#)

---

## Ernährung – Körperstoffwechsel – Psyche

### Futter für die Seele

**Mittwoch, 15. Februar 2023, 18–21 Uhr**

Dreistündiger Kurs – Ausgebucht!

Doch manchmal gibt es kurzfristig wieder freie Plätze. Unsere Website verrät mehr.

[Ich warte mal ab und bleibe offen](#)

---

## Verbinden Sie sich mit Rhythmus

**Die heilende und verändernde Kraft von Rhythmus erleben**

**Samstag, 18. Februar, 18.30–21 Uhr / Sonntag, 19. Februar 2023,  
jeweils 11.30–14 Uhr**

Wochenendkurs zu zweimal zweieinhalb Stunden

[Das möchte ich erleben können](#)

---

---

## Stressabbau in Belastungssituationen

**Körperlich, emotional, mental**

**Mittwoch, 22. Februar / 8. März / 22. März 2023, jeweils 18–20.30 Uhr**  
Dreiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden

[Diese Techniken interessieren mich](#)

---

## Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen

**Donnerstag, 2. März / 9. März / 16. März 2023, jeweils 16–18 Uhr**  
Dreiteiliger Kurs zu je zwei Stunden

[Mein Thema!](#)

---

## RCB-Infotreffen für alle

**Dienstag, 7. März 2023, 16.15–17.45 Uhr**

Eineinhalbstündiger Einführungskurs im Freizeitzentrum metro,  
Bolligenstrasse 111

[Ich will mehr über das RCB wissen](#)

---

## Arbeit – Lust oder Frust?

**Wie die eigene Erfahrung zum Erfolg führen kann**

**Freitag, 10. März / 17. März / 24. März 2023, jeweils 16–19 Uhr**  
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden

[Klicken und anmelden!](#)

---

## Die eigene Stimme befreien

**Mit Gesang und Stimmtechnik ein neues Ausdrucksmittel entdecken**

**Samstag, 11. März / 18. März, jeweils 18–20 Uhr / Sonntag, 12. März / 19. März 2023, jeweils 10–13 Uhr**

Doppelter Wochenendkurs zu zweimal zwei und zweimal drei Stunden

[Ich bin dabei!](#)

---

---

# Diagnose. Und jetzt? Einen anderen Umgang damit finden

Mittwoch, 15. März / 29. März 2023, jeweils 16.30–18.30 Uhr

Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden

[Darüber möchte ich mich austauschen](#)

---

## Weitere Kurse im RCB

Von Ende März bis Juli 2023

Das Frühlingssemester bietet zahlreiche weitere thematische Kurse an für Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte am Thema psychische Gesundheit.

[Stöbern und entdecken!](#)

---

## Feedback

«Der Kurs war echt der Hammer, ich schwärme und erzähle grosszügig weiter. Überhaupt hat mich euer Konzept total begeistert. Mögen viele den Zugang zu diesen Kursen finden.»

Studierende RCB

---

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Website](#)