

## **Thuner Wissenschaftscafé 2019**

Sehr geehrte Damen und Herren

Im letzten Wissenschaftscafé des Jahres widmen wir uns am **Montag, 11. November** von **18.45-19.45 Uhr** bei **Orell Füssli Bücher Thun**, Bälliz 60, dem Trend:

### **Achtsamkeit – Hilfe oder Hype?**

Gut geschlafen? Was versteht man unter Achtsamkeit? Wie fühlen Sie sich jetzt? Haben wir heutzutage wirklich mehr Stress als vor der industriellen Revolution? Kann die Fokussierung auf sich selbst auch negativ sein? Sind Sie gerade entspannt? Wissen Sie, was ihrem Körper gut tut? Kann man überhaupt innere Ruhe und Frieden finden? Was sagen eigentlich wissenschaftliche Studien zu diesen Themen?

**Dr. Helen Lehmann**, Dozentin und Beraterin im Bereich Kader- und Systementwicklung (KSE), Institut für Weiterbildung und Medienbildung, PHBern

**Dr. Michael Bangert**, Management-Coach und Privatdozent für Kirchen- und Theologiegeschichte, Universität Basel

**Gabriel Roth**, Gymnasial- und Achtsamkeitslehrer, Bern

**Moderation: Michael Gerber**, Beauftragter Kommunikation, PHBern

Der Eintritt ist frei.

Das Wissenschaftscafé bringt ein interessiertes Publikum mit ExpertInnen und Forschenden zusammen. In der ungezwungenen Atmosphäre eines Cafés findet eine moderierte Diskussion statt, die nicht einem Gesprächsplan folgt, sondern Fragen und Inputs aus dem Publikum Raum gibt. Nicht nur Laien, ExpertInnen und Forschende finden hier zusammen, das Wissenschaftscafé zeigt auch den aktuellen Schweizer Forschungsstand auf. Es wird von der Stiftung Science et Cité in Partnerschaft mit der Berner Fachhochschule, der Universität Bern und der Pädagogischen Hochschule Bern durchgeführt.

**Kontakt Medien:** Yasemin Tutav, Projektleiterin Stiftung Science et Cité  
Tel 031 313 19 16, [yasemin.tutav@science-et-cite.ch](mailto:yasemin.tutav@science-et-cite.ch)