



Foto: F. Löw

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention - ein Trainingsprogramm

Für Frauen und Männer, die alkoholfrei bleiben und dies durch Meditationseinheiten und Achtsamkeitsübungen unterstützen wollen

Voraussetzung

Bereitschaft, sich auf Meditationseinheiten von 10 bis 30 Minuten einzulassen und zuhause zu üben.

In geleiteten Gruppensitzungen

- erhalten Sie eine Einführung in die achtsamkeitsbasierte Methode
- lernen Sie Automatismen zu identifizieren und anders damit umzugehen
- werden Sie angeregt, Ihre Wahrnehmung zu schulen, um Auslösern von Suchtverlangen besser begegnen zu können

Die wöchentlichen Treffen in der Gruppe unterstützen Sie im Erlernen eines achtsamen Umgangs mit sich selbst.

- Start** Donnerstag 17. Oktober 2019
- Dauer, Zeit** jeweils am Donnerstag von 18.00 bis 20.30 Uhr, acht Mal
- Folgedaten** 24. und 31. Oktober 2019
7., 14., 21., 28. November 2019
5. Dezember 2019
- Ort** Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3007 Bern
- Leitung** Franziska Löw
- Unkostenbeitrag** Fr. 10.-
- Anmeldung** Sie können sich telefonisch unter der Nummer 031 370 70 70 oder per E-Mail an franziska.loew@beges.ch anmelden. Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem unverbindlichen Vorgespräch ein.
- Anmeldefrist** 19. September 2019

Gerne unterstützen wir Sie auch in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen.

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

www.bernergesundheit.ch

Stand 27.06.2019

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne