



Foto: photocase

# Finito: Zug um Zug zur Rauchfreiheit

## Der Rauchstopp-Kurs für Frauen und Männer

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören?  
Suchen Sie dafür die Unterstützung einer fachlich geleiteten Gruppe?  
Sind Sie an den Erfahrungen anderer interessiert?

Unser bewährtes 6-Schritte-Programm unterstützt Sie auf dem Weg in die Rauchfreiheit. In geleiteten Gruppensitzungen

- erhalten Sie Informationen zu Tabak und Rauchen
- beobachten und verstehen Sie Ihr eigenes Verhalten
- entdecken Sie die Vorteile des Rauchstopps
- planen Sie den Rauchstopp nach Ihren Bedürfnissen
- finden Sie sinnvolle Alternativen zum Rauchen
- werden Sie sich der Stolpersteine bewusst
- erhalten Sie Anregungen für die Gestaltung Ihres rauchfreien Lebens

Gerne unterstützen wir Sie auch in Einzelgesprächen.

### Datum und Ort

Wann: 27. April, 4./11./18. und 24. Mai, 1. Juni 2017

6-mal, jeweils donnerstags von 17.00 bis 18.30 Uhr

Wo: Berner Gesundheit, Zentralstrasse 63a, 2502 Biel



### Kosten und Anmeldung

Kosten: CHF 10.-

Leitung: Cécile Brunnschweiler, Enrico Odermatt

Anmeldung: Bis 13. April 2017.

Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden. Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem unverbindlichen Vorgespräch ein.

**Berner Gesundheit**  
**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 Dienstleistungen im ganzen Kanton – überall in Ihrer Nähe – vertraulich, kompetent und kostenlos.

[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

Stand 16.12.2016

Im Auftrag von:



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**