



Foto: photocase

# Finito: Zug um Zug zur Rauchfreiheit

## Der Rauchstopp-Kurs

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. Sie entdecken die Vorteile des Rauchstopps. Sie planen Ihren Rauchstopp nach Ihren Bedürfnissen. Sie finden sinnvolle Alternativen zum Rauchen. Sie werden sich der Stolpersteine bewusst und erhalten Anregungen für die Gestaltung Ihres rauchfreien Lebens.

Gerne unterstützen wir Sie auch in Einzelgesprächen.

### Information und Anmeldung

Start: Mittwoch, 24. Januar 2018, von 17:30 bis 19:00 Uhr

Folgedaten: 31. Januar und 7./ 14./ 21./ 28. Februar 2018

Ort: Berner Gesundheit, Zentralstrasse 63a, 2502 Biel

Kosten: CHF 10.-

Leitung: Cécile Brunnschweiler und Enrico Odermatt

Anmeldung: bis 12. Januar 2018

Telefon: 032 329 33 70 oder Mail: [biel@beges.ch](mailto:biel@beges.ch)

#### **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)

Im Auftrag von:



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