



Foto: F. Löw

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention - ein Trainingsprogramm

**Für Frauen und Männer, die alkoholfrei bleiben und dies durch
Meditationseinheiten 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 18. Oktober 2018
- Dauer, Zeit** jeweils am Donnerstag von 18.00 bis 20.00 Uhr, acht Mal
- Folgedaten** 25. Oktober 2018
1., 8., 15., 22. und 29. November 2018
6. Dezember 2018
- 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** 8. Oktober 2018

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

www.bernergesundheit.ch

Stand 03.07.2018

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne