



Foto: istock.com

Finito: Zug um Zug zur Rauchfreiheit

Der Rauchstopp-Kurs

Inhalt

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. Sie beobachten und verstehen Ihr eigenes Verhalten, entdecken die Vorteile eines Rauchstopps und planen diesen nach Ihren Bedürfnissen durch sinnvolle Alternativen. Sie werden sich der Stolpersteine bewusst und erhalten Anregungen für die Gestaltung Ihres rauchfreien Lebens.

Gerne unterstützen wir Sie auch in Einzelgesprächen.

Datum und Ort

Wann: Mittwoch, 20. Februar 2019, von 17.30 bis 19.00 Uhr
Folgedaten: 27. Februar, 6./ 13./ 20./ 27. März 2019
Wo: Berner Gesundheit, Zentralstrasse 63a, 2502 Biel

Kosten und Anmeldung

Kosten: CHF 10.-
Kontakt: Cécile Brunnschweiler und Enrico Odermatt
Anmeldung: bis 30. Januar 2019 per Telefon: 032 329 33 70 oder
Mail: 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

Stand 06.11.2018

Im Auftrag von:



**Kanton Bern
Canton de Berne**