



Foto: iStock

## Entspannung und Körperhaltung

**Für Suchtbetroffene und Angehörige, die ihr Wohlbefinden steuern und Techniken lernen wollen, um sich zu entspannen**

Entspannungstechniken haben nachweislich einen neurobiologischen Effekt; sie beugen beispielsweise wissenschaftlich erwiesenen Rückfällen vor.

### Inhalt

In geleiteten Gruppensitzungen (Anleitungen alternierend in deutscher und französischer Sprache) haben Sie die Möglichkeit:

- Sich auf sich selber und Ihren Körper zu konzentrieren
- Entspannungsübungen zu entdecken
- Entspannungstechniken kennenzulernen, die Sie auch Zuhause anwenden können
- Auswirkungen Ihrer Körperhaltung auf Ihr Befinden festzustellen

## Datum und Ort

Wann: Donnerstag, von 17:00 bis 18:00 Uhr  
Deutsch: 30.1. | 20.2. | **Mi** 18.3. | 23.4. | 18.6. | 2.7.  
Französisch: 9.1. | 6.2. | 5.3. | 26.3 | 7.5. | 4.6.

Wo: Berner Gesundheit  
Zentrum Jura bernois-Seeland  
Bahnhofstrasse 50  
2502 Biel

## Mitbringen

Bequeme Kleidung und Matte.

## Kosten und Anmeldung

Kosten: 10 Franken (einmalig)  
Kontakt: Erika Amrein und Cyrill Gerber  
Anmeldung: Sie können sich telefonisch unter 032 329 33 70 oder per Mail unter [biel@beges.ch](mailto:biel@beges.ch) anmelden.

### 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.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

Im Auftrag von:



**Kanton Bern**  
Canton de Berne