



Foto: iStock

# Entspannung und Körperhaltung

**Für Frauen und Männer, die ihr Wohlbefinden steuern und lernen wollen, sich ohne Substanzkonsum zu entspannen**

Entspannungstechniken haben nachweislich einen neurobiologischen Effekt; sie beugen 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 abends, von 17.00 bis 18.00 Uhr  
Jede gerade Woche, abwechselnd deutsch - französisch
- Wo: Berner Gesundheit, Zentrum Jura-bernois-Seeland, Zentralstrasse 63a,  
2502 Biel (Eingang an der Alex-Schöni-Strasse nach dem Pavillon)

## Mitbringen

Bequeme Kleidung und Matte.

## Kosten und Anmeldung

- Kosten: CHF 10.00 (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 Dienstleistungen im ganzen Kanton – überall in Ihrer Nähe – vertraulich, kompetent und kostenlos.

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

Stand 25.9.2017

Im Auftrag von:



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