



Foto: F. Löw

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention: ein Trainingsprogramm

Für Frauen und Männer, die frei von Alkohol, Substanzen oder unerwünschten Verhaltensweisen bleiben, und dies mit Achtsamkeitsübungen und 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.

Berner Gesundheit

Zentrum Bern | Beratung und Therapie | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern
Telefon 031 370 70 70 | bern@beges.ch | www.bernergesundheits.ch

Dauer	15. Oktober bis 10. Dezember 2020, 8x
Daten	15. 22. 29. Oktober 2020 5. 12. 19. 26. November 2020 eine Woche Pause, 10. Dezember 2020
Zeit	jeweils am Donnerstag von 18:00 bis ca. 20:30 Uhr
Ort	Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3007 Bern
Leitung	Franziska Löw Zertifizierte MBSR-Trainerin
Unkostenbeitrag	50 Franken
Anmeldung	Telefonisch 031 370 70 70 oder per E-Mail: franziska.loew@beges.ch Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem unverbindlichen Vorgespräch ein.
Anmeldefrist	24. September 2020

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 massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

www.bernergesundheits.ch

Stand 15.7.2020

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne