



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.

### Termine und Uhrzeit

Acht Termine in Folge, jeweils mittwochs von 17 – 19:30 Uhr.

Eintreffen bitte 5 – 10 Minuten vorher.

8. | 15. | 22. | 29. März 2023

5. | 19. | 26. April 2023

3. Mai 2023

### Zusätzlich ein Achtsamkeitstag

Sonntag, 23. April 2023, von 10 – 15 Uhr

### Ort

Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3007 Bern, 2. Stock

### Leitung

Franziska Löw

Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie | Zertifizierte MBSR-Trainerin

Sophie Kaiser

Beraterin vom Blauen Kreuz (ist jedes 2. Mal mit dabei)

### Unkostenbeitrag

50 Franken

### Anmeldung

Telefonisch 031 370 70 70 oder per E-Mail: [franziska.loew@beges.ch](mailto:franziska.loew@beges.ch)

Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem **Vorgespräch** ein. Erst nach dem Vorgespräch wird über eine definitive Teilnahme gegenseitig entschieden.

### Anmeldeschluss

27. Februar 2023

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

Im Auftrag von:



**Kanton Bern**  
Canton de Berne