



# Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention

## Ein Trainingsprogramm

**Möchten Sie frei von Alkohol, Substanzen oder unerwünschten Verhaltensweisen bleiben? Lernen Sie Methoden der Achtsamkeit kennen, die Sie dabei unterstützen.**

In geleiteten Gruppensitzungen:

- erhalten Sie eine Einführung in achtsamkeitsbasierte Methoden: Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation und weitere.
- lernen Sie unbewusste Muster 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.

## Voraussetzung

Bereitschaft, sich auf Meditationseinheiten von 10 bis 30 Minuten einzulassen und zuhause zu üben.

## Termine und Ort

Acht Abendtermine (montags) und ein Achtsamkeitstag (sonntags)

Daten: 14.10.2024 (Start)  
21. und 28.10.2024  
04., 11., 18., 25.11.2024  
02.12.2024

Zeit: 17:00 bis 19:30 Uhr | Bitte treffen Sie jeweils 5 bis 10 Minuten vorher ein.

Zusätzlich: Achtsamkeitstag am 17.11.2024, 10:00 bis 15:30 Uhr

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

## Kosten und Anmeldung

Kosten: CHF 80.-

Bitte bringen Sie den passenden Barbetrag am ersten Kursabend mit.

Leitung: Franziska Löw, Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie Berner Gesundheit, Zertifizierte MBSR-Trainerin

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

Nach Ihrer Anmeldung führen wir ein Vorgespräch. Erst danach entscheiden wir gemeinsam über eine definitive Teilnahme.

Anmeldefrist: 13.09.2024

### 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