



# Geniessen – auch ohne Alkohol

## Für Menschen, die ein suchtmittelfreies Leben anstreben

Sind Sie an den Erfahrungen anderer Menschen interessiert und möchten sich regelmässig austauschen?

In geleiteten Gruppensitzungen:

- haben Sie die Möglichkeit, mit anderen ins Gespräch zu kommen.
- erfahren Sie Momente der Ruhe und der Bewegung.
- lernen Sie Ihre Gefühle wahrzunehmen und zu benennen.
- lernen Sie eigene Stärken kennen und einzusetzen.
- lernen Sie zu sich zu stehen und für sich einzustehen.
- geben Sie Ihren Träumen und Visionen Raum.

Berner Gesundheit

Zentrum Emmental-Oberaargau | Beratung und Therapie

Bahnhofstrasse 90 | 3400 Burgdorf

Telefon 034 427 70 70 | [burgdorf@beges.ch](mailto:burgdorf@beges.ch) | [www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

## Daten und Ort

Daten: jeden 2. Donnerstag von 18 bis 20 Uhr  
15.1. | 29.1. | 12.2. | 26.2. | 12.3. | 26.3.  
9.4. | 23.4. | 7.5. | 21.5.2026 Abschluss vor der  
Sommerpause

Einstieg: jederzeit möglich

Ort: Berner Gesundheit, Zentrum Emmental-Oberaargau  
Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf  
(im 1. Stock des Hotels Berchtold)

## Kosten und Anmeldung

Kosten: CHF 10.- (einmalig)

Kontakt: Sina Hirzberger, [sina.hirzberger@beges.ch](mailto:sina.hirzberger@beges.ch)  
Matthias Rauh, [matthias.rauh@beges.ch](mailto:matthias.rauh@beges.ch)  
Tel. Nr. 034 427 70 70

Anmeldung: Per E-Mail oder telefonisch

### 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**



# Geniessen – auch ohne Alkohol

## Für Menschen, die ein suchtmittelfreies Leben anstreben

Sind Sie an den Erfahrungen anderer Menschen interessiert und möchten sich regelmässig austauschen?

In geleiteten Gruppensitzungen:

- haben Sie die Möglichkeit, mit anderen ins Gespräch zu kommen.
- erfahren Sie Momente der Ruhe und der Bewegung.
- lernen Sie Ihre Gefühle wahrzunehmen und zu benennen.
- lernen Sie eigene Stärken kennen und einzusetzen.
- lernen Sie zu sich zu stehen und für sich einzustehen.
- geben Sie Ihren Träumen und Visionen Raum.

Berner Gesundheit

Zentrum Emmental-Oberaargau | Beratung und Therapie

Bahnhofstrasse 90 | 3400 Burgdorf

Telefon 034 427 70 70 | [burgdorf@beges.ch](mailto:burgdorf@beges.ch) | [www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

## Daten und Ort

Daten: jeden 2. Donnerstag von 18 bis 20 Uhr  
15.1. | 29.1. | 12.2. | 26.2. | 12.3. | 26.3.  
9.4. | 23.4. | 7.5. | 21.5.2026 Abschluss vor der  
Sommerpause

Einstieg: jederzeit möglich

Ort: Berner Gesundheit, Zentrum Emmental-Oberaargau  
Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf  
(im 1. Stock des Hotels Berchtold)

## Kosten und Anmeldung

Kosten: CHF 10.- (einmalig)

Kontakt: Sina Hirzberger, [sina.hirzberger@beges.ch](mailto:sina.hirzberger@beges.ch)  
Matthias Rauh, [matthias.rauh@beges.ch](mailto:matthias.rauh@beges.ch)  
Tel. Nr. 034 427 70 70

Anmeldung: Per E-Mail oder telefonisch

### 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**