



Foto: iStock

Entspannung und Körperhaltung

Für Suchtbetroffene und Angehörige, die ihr Wohlbefinden steuern und Techniken lernen wollen, um sich zu entspannen.

Entspannungstechniken haben nachweislich einen neurobiologischen Effekt; sie beugen beispielsweise 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, von 17:00 bis 18:00 Uhr
Dauer: 10.9. bis 17.12.2020
Deutsch: 24.9. | 29.10. | 26.11 | 17.12.
Französisch: 10.9. | 22.10. | 19.11. | 3.12.
Wo: Berner Gesundheit
Zentrum Jura bernois-Seeland
Bahnhofstrasse 50
2502 Biel

Mitbringen

Bequeme Kleidung und Matte.

Kosten und Anmeldung

Kosten: 10 Franken (einmalig)
Kontakt: Erika Amrein und Cyrill Gerber
Anmeldung: Telefonisch 032 329 33 70 oder per Mail biel@beges.ch

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 24.02.2020

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne