



Foto: iStock.com

## Geniessen – auch ohne Alkohol

**Für Frauen und Männer, 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.

Gerne unterstützen wir Sie auch in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen.

## Daten und Zeit

jeden zweiten Montag von 18:30 bis 20:30 Uhr (erstmalig am 15. Mai 2023)

Einstieg ist jederzeit möglich

## Ort

Berner Gesundheit, Zentrum Jura bernois-Seeland

Bahnhofstrasse 50, 2502 Biel

## Leitung

Pietro De Vito, Fachmitarbeiter Berner Gesundheit

## Kosten

CHF 10.00

## Anmeldung

Sie können sich telefonisch unter 032 329 33 70 oder per Mail unter [biel@beges.ch](mailto:biel@beges.ch) anmelden. Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem unverbindlichen Vorgespräch ein.

### 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)

Stand 24.02.2020

Im Auftrag von:



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**