



Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Ein Kurs für Betroffene und Angehörige

Fühlen Sie sich überfordert und gestresst? Drehen sich Ihre Gedanken oft im Kreis? Haben Sie manchmal das Gefühl, von Ihren Belastungen erdrückt zu werden? Neigen Sie zur Selbstverurteilung, wenig hilfreichen Handlungen und/oder Suchtverhalten?

Lernen Sie die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung kennen und stärken Sie Ihre Selbstfürsorge. Das Trainingsprogramm hilft Ihnen dabei, die Herausforderungen des Alltags gelassener anzunehmen, mehr Verständnis und Akzeptanz für sich und Ihre Verhaltensweisen zu entwickeln sowie Ihre Selbstfürsorge zu stärken.

Im Achtsamkeitstraining lernen Sie:

- Grundprinzipien von Achtsamkeit und Stress kennen
- Stresssituationen angemessen zu begegnen
- achtsam mit Emotionen und belastenden Gedanken umzugehen
- mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu erfahren
- mehr Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge zu entwickeln
- Achtsamkeitsübungen und Meditationen für sich anzuwenden

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihren Umgang mit Suchtmitteln und abhängigem Verhalten ändern möchten, sowie mehr Selbstfürsorge, Mitgefühl und Achtsamkeit sich selbst gegenüber entdecken wollen. Der Kurs ist auch für Angehörige geeignet.

Voraussetzungen für den Kurs

Vorgängiges Informationsgespräch; Teilnahme an den Kursabenden; Bereitschaft zum regelmässigen Üben zuhause (Meditationen und andere Achtsamkeitsübungen).

Termine und Ort

Sieben Abendtermine, jeweils mittwochs.

Daten: 6. Mai 2026 / 20. Mai 2026 / 27. Mai 2026
3. Juni 2026 / 10. Juni 2026 / 17. Juni 2026
1. Juli 2026

Zeit: 18:00 bis 20:00 Uhr | Bitte treffen Sie jeweils 5 bis 10 Minuten vorher ein.

Ort: Berner Gesundheit, Aarestrasse 38B, 3600 Thun

Mitbringen: Bequeme Kleidung (Yogamatten sind vorhanden).

Kosten und Anmeldung

Kosten: CHF 40.- / Bitte bringen Sie den Bar-Betrag am ersten Kursabend mit.

Leitung: Lea Anderegg, Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie, Berner Gesundheit, dipl. Achtsamkeitstrainerin DAS

Anmeldung: Telefonisch 033 225 44 00 oder per E-Mail an lea.anderegg@beges.ch

Nach Ihrer Anmeldung führen wir ein Vorgespräch und entscheiden gemeinsam über eine Teilnahme.

Anmeldefrist: 20. April 2026

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

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne