



Pfundiges und Wunschgewicht: Was kann ich tun?

Eine Gruppe für Frauen und Männer mit Übergewicht

In dieser Gruppe können Sie:

- Informationen austauschen rund um das Thema Übergewicht
- Sich und andere motivieren und unterstützen
- Erfolgreiche Lösungen ausprobieren

Sie lernen:

- Motive und Hintergründe erkennen
- Einen achtsamen Umgang mit Ihren Gefühlen und Ihrem Körper
- Selbst- und Fremdwahrnehmung zu differenzieren
- Was ausser Essen auch noch hilft

Zentrum Emmental-Oberaargau

Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf, Tel. 034 427 70 70, burgdorf@beges.ch

- Ort** Berner Gesundheit, Schulhausstrasse 5, 4900 Langenthal
- Leitung** Monika Trapp, Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie
- Start** Mittwoch, 9. September 2015
- Dauer** Fortlaufend jeden dritten Mittwoch
- Zeit** 17.45 bis 19.15 Uhr
- Anmeldung** Sie können sich laufend telefonisch oder per E-Mail bei monika.trapp@beges.ch anmelden.
- Unkostenbeitrag** Fr. 10.--

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDA zertifiziert.