

Nichtrauchertraining

Erfolgreich aussteigen

Gesundheit, mehr Geld, mehr Wohlbefinden

Es gibt so viele Gründe, Nichtraucher bzw. Nichtraucherin zu werden und zu bleiben.

Sie haben vielleicht schon einiges versucht, um rauchfrei zu leben?

Sie denken schon seit längerer Zeit daran, mit dem Rauchen aufzuhören?

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um Ihren Vorsatz in die Tat umzusetzen!

An sechs Abenden unterstützen wir Sie bei der Raucherentwöhnung. Wir arbeiten mit Elementen aus der Hypnotherapie, der Verhaltenstherapie und der Tiefenentspannung, da diese in verschiedenen Studien hohe Erfolgsraten nachweisen konnten. Außerdem erhalten Sie viele Informationen rund um das Thema Rauchen und Nikotinersatz.

Die Kursleiterinnen:

Dr. Marina Kowalewski, Systemische Therapeutin und Suchtberaterin

Tanja Rübeck-Hansen, Apothekerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Suchtpräventionskraft

Die Termine:

wöchentlich ab Montag, 18.02.2019 bis Montag, 25.03.2019 von 19:00 bis 20:45 Uhr

Die Kosten: 150 Euro pro Person für sechs Abende.

Die Gruppengröße ist auf maximal 12 Teilnehmer und Teilnehmerinnen beschränkt, um möglichst individuell auf jeden Einzelnen eingehen zu können.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich verbindlich an mit einer Mail:

suchtberatung@bruecke-foehr.de oder telefonisch: 04681 4611.