

Freier fühlen ohne Qualm

Haben Sie auch schon öfters versucht mit dem Rauchen aufzuhören, aber dann war es eben doch nicht die letzte Zigarette?

Dann Starten Sie doch jetzt neu durch, mit unserem Samstagskurs!

Mit professioneller Unterstützung durch die zertifizierte Rauchfrei-Trainerin Claudia Erber und gemeinsam mit Gleichgesinnten in einer kleinen Gruppe, **max. 7 Teilnehmern**, werden Sie ihr Ziel leichter erreichen. Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, sein Wohlbefinden verbessern oder aber auch seinem sozialen Umfeld zu Liebe aufhören möchte, ist bei uns richtig.

Sie lernen im Rauchfrei-Kurs Methoden kennen, die Ihnen helfen, ihr Ziel endlich rauchfrei zu werden und zu bleiben, zu erreichen. Gemeinsam wird der Rauchstopp vorbereitet und dann umgesetzt. Bei dem Treffen nach dem Rauchstopp wird das Risiko, in die alten Rauchgewohnheiten zurückzufallen, gezielt bearbeitet und so die Rauchfreiheit gefestigt.

Das Rauchfrei Programm wurde vom IFT Institut für Therapieforschung München, in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) entwickelt und hat sich seit vielen Jahren in der Praxis bewährt. Das Programm wird laufend, basierend auf neueste wissenschaftlichen Erkenntnissen weiterentwickelt.

Der Kurs findet 3 Mal aufeinanderfolgend, jeweils samstags, 9:00-12:00 Uhr, in der Suchtberatung in Greiz (Burgstr. 1) statt.

Die Einführungsveranstaltung (verbindlich für die Teilnahme am Kurs) findet am:

Samstag, den 16.03.2019 um 9:00-11:00 Uhr statt.

Eine Zuschussung der Kurskosten durch die Krankenkasse ist möglich.

Anmeldung und Info's unter:

Diakonie Suchtberatung Zeulenroda Tel. **036628/809017** oder
Greiz **03661/87580**

Bitte hinterlassen Sie unbedingt ihre Telefonnummer und ihren Namen, wir rufen Sie gerne zurück.

Helfen Sie uns helfen:

Spendenkonto

Evangelische Bank e.G.
IBAN: DE66 52060410 0108001430
BIC: GENODEF1EK1