Diakonie
Carolinenfeld e.V.

rauchfrei!

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 professioneller Unterstützung durch die zertifizierte Rauchfrei-Trainerin Claudia Erber und Babette Ketterl und gemeinsam mit Gleichgesinnten in einer kleinen Gruppe, **max. 9 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 an 3 aufeinanderfolgenden Montagen, in Greiz, jeweils 17:00 Uhr statt. Die Einführungsveranstaltung (verbindlich für die Teilnahme am Kurs) findet am:

Montag, den 06.03.2017 um 17:00 Uhr

in den Räumen der Suchtberatung Rosa-Luxemburg-Straße 27 in Greiz statt.
Eine Bezuschussung der Kurskosten durch die Krankenkasse ist möglich.

Anmeldung und Info's unter: Diakonie Suchtberatung Zeulenroda, Tel. 036628/809017 oder Greiz, Tel. 03661/87580.

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

Helfen Sie Helfen:

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