

## Das Rauchfrei Programm (Tageskurs)

Sa 17.02.2018

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <i>Ort:</i>              | Bad Rothenfelde - Mehrzweckhalle Aschendorf                         |
| <i>Uhrzeit:</i>          | 09:30 bis 16:00   |
| <i>Ansprechpartner:</i>  | Kirsten Sautmann  |
| <i>E-Mail-Adresse:</i>   | sautmann@pantarhei-os.de  |
| <i>Website:</i>          | <a href="http://www.pantarhei-os.de">http://www.pantarhei-os.de</a> |
| <i>Telefon:</i>          | 0 54 24 / 2 21 99 55  |
| <i>Kategorie:</i>        |   |
| <i>Eintritt / Preis:</i> | 195,00 €  |

*Weitere Informationen:*

### Ein gesundes Leben ohne Zigarette

Vielen Rauchern fällt es schwer, sich für immer von der Zigarette zu trennen. Als treuer und zuverlässiger Begleiter in nahezu allen Lebenslagen und Bedürfnissituationen wird sie sehr geschätzt. Zum Entspannen nach getaner Arbeit oder beim Konzentrieren auf schwierige Aufgaben. Egal, was der Raucher gerade braucht, die Zigarette gibt's. Wenn nur nicht die Gesundheit darunter leiden würde und überdies auch noch der Geldbeutel.

Wer seiner Gesundheit und seines Umfeldes zuliebe mit dem Rauchen aufhören möchte und sich dabei professionelle Unterstützung wünscht, erhält diese im Rahmen des Rauchfrei Programms, das von Kirsten Sautmann, einer zertifizierten Trainerin, als Kompaktkurs durchgeführt wird.

An diesem Tag erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Rauchen und lernen Methoden kennen, die Ihnen helfen, Ihr Ziel, endlich rauchfrei zu werden und zu bleiben, zu erreichen. Gemeinsam in der Gruppe wird der Rauchstopp vorbereitet und dann umgesetzt. Nach dem Rauchstopp wird das Risiko, in die alten Rauchgewohnheiten zurückzufallen, gezielt bearbeitet. Eine telefonische Nachbetreuung durch die Trainerin können Sie zur Unterstützung nutzen, um individuelle Fragen zu stellen oder Schwierigkeiten im Alltag zu besprechen.

Das Rauchfrei Programm wird laufend, basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, weiterentwickelt. Das 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.

### ***Kurstermin:***

Samstag, 17.02.2018 (9.30 - 16.00 Uhr)

***Die Kursgebühr beinhaltet ein ausführliches Teilnehmerhandbuch.***

***Eine Bezuschussung der Teilnehmergebühren durch die Krankenkassen (Präventionskurs) ist möglich.***

**Eine Anmeldung ist vorab unbedingt erforderlich!**

Druckdatum: Mo 21.09.2020

[SimpleCalendar 0.8.13b](#)