

► Gesund statt Rauchen Zeit zum Aufatmen

- ⇒ Wenn Sie schon des öfteren daran gedacht haben, mit dem Rauchen aufzuhören oder zumindest einmal zu reduzieren,
- ⇒ Wenn es Ihnen schon angeraten worden ist,

nehmen Sie sich und Ihre Gesundheit ernst!

Ein Leben ohne Rauchen fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Das Programm – Gesund statt Rauchen – bietet Ihnen in sechs Terminen eine Anleitung und Unterstützung, einzeln oder in Gruppen bis zu vier Personen:

- Test der Abhängigkeit
- Warum noch immer
- Vorsätze und Ziele
- Aufhören oder Reduzieren
- Auswirkungen des Rauchens
- Was stattdessen
- Vorbereitung des ersten Tages
- Kleine Tricks
- Erfahrungsaustausch
- Entspannungsübungen
- Umgang mit Risikosituationen
- Erfolgsbestimmung

