

Suchtberatung Müllheim
Moltkestr. 1
79379 Müllheim
Tel.: 07631/5015
suchtberatung-muellheim@agj-freiburg.de
www.suchtberatung-muellheim.de

Seminar

„Rauchfrei in 6 Schritten“

- Denken Sie über einen Weg nach rauchfrei zu werden?
- Versuchten Sie schon vergeblich aufzuhören?
- Spüren Sie wie der Tabak Sie ruiniert?
- Verqualmen Sie viel zu viel Geld?
- ?

Wir bieten Ihnen Hilfe
auf diesem Weg!

Extra Light

Ohne Rauch

Das Seminar

findet an 6 Gruppenabenden à 90 Minuten statt.

In den 6 Seminareinheiten lernen Sie in der persönlichen und individuellen Auseinandersetzung in einer Gruppe von Menschen mit dem gleichen Ziel:

Ihr bisheriges Rauchverhalten genau kennen

Ängste vor dem Rauchstopp abzubauen

Ihr Selbstbild als NichtraucherIn aufzubauen

Sich als NichtraucherIn zu erleben

Das Durchhaltvermögen zu steigern

Rückfallprävention

Wir unterstützen Sie weiter in dem Seminar mit Informationen allgemein, zu Ernährung und zu Entzugssymptomen und bieten Ihnen Entspannungs- und Imaginationshilfen an.

Sie erhalten eine Seminarmappe mit allen bearbeiteten Inhalten.

Im Anschluss daran findet nach 4-8 Wochen ein Nachtreffen statt.

Kosten für das Seminar: 150,- Euro

Alle gesetzlichen Krankenkassen unterstützen das Seminar finanziell.

Es finden regelmäßig Seminare in der Suchtberatung Müllheim (Adresse siehe umseitig) statt. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Das Seminar beginnt mit einem Informationsabend. Nach diesem Abend legen Sie ihre verbindliche Teilnahme am Seminar fest.



Das nächste Seminar in der Suchtberatung Müllheim beginnt mit dem Infoabend am Dienstag, 28. Februar 2012 um 17 Uhr