

# Seminar

## „Rauchfrei in 6 Wochen“

### Suchtberatung Müllheim

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

- 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!



Zertifiziert nach  
DIN EN ISO 2001:2008

Stand: 03/2017

### Das Seminar

## „Rauchfrei in 6 Wochen“

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

Das Seminar ist zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt.

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.

Extra Light

Ohne Rauch

Extra Light

Ohne Rauch