

Rauch frei werden



...und bleiben

Foto: ishee

Palm Springs

Life Extension Institute

Germany

Sektion Tabakentwöhnung

Gute Gründe

- die gesundheitlichen Folgen sind mir zu groß
- das Raucherimage gefällt mir nicht mehr
- das gute Gefühl nicht mehr von der Zigarette abhängig zu sein
- das eingesparte Geld kann ich gut gebrauchen
- mir nahe stehende Menschen werden sich freuen und mich sogar bewundern
- vielleicht bin ich für meine Kinder Vorbild
- den schlechten Atem und die gelben Zähne bin ich leid
- die welke Haut gefällt mir auch nicht mehr
- ein besseres Lebensgefühl mit mehr Kondition und Energie
- anderen verpeste ich auch nicht mehr die Luft

VIELE GUTE GRÜNDE RAUCHFREI ZU WERDEN – WENN ES SO LEICHT WÄRE...

Professionelle Unterstützung

Bei Ihrem Entschluss rauchfrei zu werden, unterstützen wir Sie gern. Erfahrene Psychologen und Ärzte stimmen, nach einer eingehenden Diagnostik, wissenschaftlich überprüfte Methoden auf Ihre individuellen Bedürfnisse ab. In einer Gruppe von Gleichgesinnten profitieren Sie von den Erfahrungen anderer.

Einzelberatung steht Ihnen in besonderen Situationen zur Verfügung. Medikamentöse Hilfe bei starkem Entzug wird nach eingehender Beratung und Ihrer Entscheidung gewährt. Für eine Nachbetreuung stehen wir ein ganzes Jahr zur Verfügung über unsere „Helpline“.

Sie lernen...

- das Wissen der Medizin und Psychologie zu nutzen
- Ihr Verhalten besser zu kontrollieren
- Rückfälle zu vermeiden
- Ihr Bewusstsein für die Rauchfreiheit einzusetzen
- besser Stress zu bewältigen und zu entspannen
- Ihr Gewicht zu halten
- den Umgang mit eventuellen „Ausrutschern“
- den Erfolg zu stabilisieren
- selbst Ihr Verhalten zu steuern um rauchfrei zu bleiben

Gute Aussichten

Schon in den ersten Wochen...

- steigt Ihr Selbstwertgefühl mit jedem Tag der Rauchfreiheit
- bekommen Sie Anerkennung Ihrer Mitmenschen
- werden Sie frei vom Zwang nach einer Zigarette
- bilden sich Ihre gesundheitlichen Beschwerden zurück
- verbessert sich Ihr Duft- und Geschmacksempfinden
- sparen Sie Geld
- sind Ihnen die Menschen in Ihrer Umgebung dankbar
- beginnt die spürbare Erholung Ihres Organismus
- verbessert sich die Leistungsfähigkeit
- sinkt Ihr Erkrankungsrisiko
- steigt Ihre Lebenserwartung

Auch bei schlechten Vorerfahrungen werden Ihre Chancen rauchfrei zu werden und zu bleiben durch professionelle Hilfsangebote deutlich verbessert...

Starten statt warten

Wenn Sie...

- für sich persönliche Gründe haben, rauchfrei zu werden
- das professionelle Wissen und die Erfahrung anderer nutzen möchten

**...dann nehmen Sie sich die
Zeit und sprechen mit uns.**

Wir sind für Sie da!

Palm Springs Life Extension Institute Germany Sektion Tabakentwöhnung

Fasanenstr. 28 · D-10719 Berlin

Telefon: 030/88675797 · Telefax: 030/88675789

Kursdaten

9 Gruppensitzungen mit 8-10 Teilnehmern davon 2 x 3 Sitzungen in 14 Tagen und 3 Sitzungen im Abstand von 2-4-6 Wochen zur Stabilisierung

Kosten: 350,- €

Der Kurs ist nach § 20 Abs. 1 SGB V als Primärprävention durch die Krankenkassen anerkannt!

Rückantwortfax: 030/88675789

Ich will rauchfrei werden! Anmeldung zum Kurs

Name

Vorname

PLZ

Ort

Straße

Nr.

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift