MEDIAN

ENDLICH RAUCHFREI

TAGESKURS AM 27.08.2025

1 EINE NEUE EINSTELLUNG

Die erste Phase legt den Fokus auf eine veränderte Einstellung zum Rauchen: Mithilfe spannender und anschaulicher Vorträge sowie leicht nachvollziehbarer Modelle aus der Lebenswelt der Teilnehmenden, wird eine positive innere Haltung zum Thema Rauchstopp gefördert.

2 HILFSMITTEL FÜR DEN ALLTAG

Zunächst wird der Zeitpunkt des Rauchstopps festgelegt. In der Regel findet der Rauchstopp für alle Teilnehmenden gemeinsam während des Tagesseminars statt. Dann werden Sie auf Basis einer individuellen Risikoanalyse auf den Rauchstopp vorbereitet. Zudem erhalten Sie Hilfsmittel für den Umgang mit kritischen Situationen und zur Vorbeugung von Rückfällen.

3 POSITIVE SICHTWEISE

Das Kernstück des Rauchfrei Programms: Attraktive Aspekte des rauchfreien Lebens werden hervorgehoben. Sie verankern ihre individuellen Ziele. Und auch für die Zeit nach dem Kurs planen Sie Belohnungen und soziale Unterstützung – für eine nachhaltige rauchfreie Zukunft.

4 NACHBETREUUNG

Zusätzlich zu unserem Seminar erhalten Sie nach Kursende einen individuellen Beratungstermin per Telefon zur Stabilisierung Ihrer Rauchfreiheit.

VERANSTALTER

Median Gesundheitsdienste Koblenz
Schloßstr. 43 - 45
56068 Koblenz
Der Kurs findet von 9-16 Uhr, im 3.OG statt (Fahrstuhl vorhanden).

TEILNEHMERGEBÜHR

240€
Dieser Rauchfreikurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert und wird von den **Krankenkassen bezuschusst**.

REFERENTIN

Anne Pöhnlein ist seit 10 Jahren mit viel Leidenschaft als zertifizierte Rauchfrei- und Mentaltrainerin im Einzel- und Gruppensetting tätig.

ANMELDUNG: +49 (0)261 963755-0 rauchfrei.koblenz@median-kliniken.de