

Rauchfrei



© Yantra – Fotolia.com

Rauchfrei ist ein Trainingsprogramm für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen.

Wenn Sie sich entschieden haben, mit dem Rauchen aufzuhören und nur noch nicht wissen wie, wenn sie gerne die Erfahrungen und die Unterstützung Gleichgesinnter nutzen möchten und ein wissenschaftlich fundiertes Programm suchen, dann ist **das Rauchfrei Programm** die richtige Methode für Sie.

Das Programm, das in Zusammenarbeit mit der „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“ und dem „Institut für Therapieforchung“ entwickelt wurde, basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wir sind für die Kursdurchführung zertifiziert.

Das Programm besteht aus:

Sieben Kursstunden und zwei individuellen Telefonberatungen. Die einzelnen Kursstunden dauern ca. 90 Minuten, der gesamte Kurs sechs bis acht Wochen. Die ersten vier Kursstunden dienen der Auseinandersetzung mit dem eigenen Rauchverhalten und der intensiven Vorbereitung auf den Rauchstopp.

Die weiteren Kursstunden und telefonischen Beratungen dienen der Stabilisierung der Abstinenz. In der Gruppe und im individuellen telefonischen Beratungsgespräch werden die Erfahrungen mit dem rauchfreien Leben reflektiert und die Identität als Nichtraucher gefördert.

Die Kursgebühr beträgt 180,00 Euro und kann von ihrer Krankenkasse anteilig erstattet werden.