



Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Fax.: 2888-4949

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

www.zitha.lu/de/ZithaGesondheetsZentrum

www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ

INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



EINGANG:
59, RUE MICHEL WELTER





Gesünder leben ohne Rauchen

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) stirbt alle sechs Sekunden irgendwo auf der Welt ein Mensch an den Folgen des Tabakkonsums - in den meisten Fällen durch Krebs, Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen. Tabak fordert also, so rechnet es die WHO vor, mehr Opfer als Tuberkulose, Aids und Malaria zusammen genommen.

Möchten auch Sie mit dem Rauchen aufhören, dann wollen wir Sie dabei unterstützen!

Mit unserem Raucherentwöhnungsseminar „Gesünder leben ohne Rauchen“ werden Sie endlich wieder frei durchatmen können. Mit unserer Unterstützung können Sie in kurzer Zeit sehr effektiv ihre psychische und körperliche Zigarettenabhängigkeit loswerden.

Unser Programm beruht auf verhaltenstherapeutischen Konzepten.

Für

Raucher jeden Alters, die sich bewusst darüber sind, dass Rauchen gesundheitsschädlich ist, und die den Entschluss gefasst haben, mit dem Rauchen aufzuhören.

Programm, Didaktik & Methodik

Zunächst geht es um all die typischen Mythen, Denkfehler und Raucherfallen. Nur wer alle Täuschungen und Irrtümer kennt und versteht, kann auf Dauer sein Verhalten korrigieren.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, ihre Lungenfunktion zu testen und Sie werden feststellen, wie sich ihre Lunge nach und nach erholt, denn der Körper verzeiht, sobald Sie mit dem Rauchen aufhören. Je früher Sie aufhören, desto eher sinken ihre Gesundheitsrisiken!

Rauchen ist ein unbewusster emotionaler Teufelskreis. Sie erhalten Informationen über die wahren Zusammenhänge des Rauchens und lösen so in einer liebevollen und respektvollen Art gegenüber Ihrem Unbewussten den Teufelskreis des Rauchens auf.

Auf Wunsch können Sie sich für die Teilnahme an einem Gruppenkurs oder individuelle Sitzungen entscheiden.

Termine und Zeitumfang

Gruppenkurs: 6 Einheiten à 60 Minuten

Einzelsitzungen: Termine nach Vereinbarung

Anmeldung

Tel.: 28 88-6363 Fax.: 28 88-4949

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Leitung

Diplom-Psychologe

Preis

Gruppenkurs: 140€

Einzelsitzungen: 75€ pro Sitzung

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet