

Nichtraucher in 6 Wochen

Kurs zur Entwöhnung vom Rauchen

Die ersten beiden Kurswochen sollen darauf verwendet werden, das bisherige Raucherverhalten zu beobachten, sich seine Motivation zu vergegenwärtigen und sich auf den Rauchstopp vorzubereiten. Zwischen der zweiten und dritten Kurswoche wird ein Rauchstopp-Termin vereinbart. Die nächsten beiden Kurssitzungen dienen der Stabilisierung der Abstinenz und Erleichterung ihrer Umsetzung. Die letzten beiden Kurssitzungen widmen sich der Vorbeugung von Rückfällen und dem Umgang mit Rückfällen/ rückfallkritischen Situationen.

Ziele:

In einer Gruppe von 6-12 Teilnehmenden werden Sie unter qualifizierter Anleitung lernen, Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und Ihre Motivation, die Sie zum Rauchen veranlasst, zu hinterfragen. Sie entdecken Ihre persönlichen Situationen, in denen für Sie ein Rückfallrisiko besteht und lernen neue Bewältigungsstrategien. Verschiedenste Methoden helfen Ihnen, diese Situationen dann ohne Rauchen zu meistern.

Freitags ab 17.30, Seminarraum Tennisheim Schussenried (Friedrich-Jahn-Str. 2):
09.11.2018 (2h), 16.11.2018 (2h), 23.11.2018 (1 ½h),
30.11.2018 (1 ½h), 07.12.2018 (1 ½h), 14.12.2018 (1 ½h)

Zertifizierter Kurs – Kursleitung: Simon Schlanser (Psychologe)

Verbindliche Anmeldung:

Name

Vorname:

Adresse:

Geburtsdatum:

Telefon, ggfs. E-Mail:

„Nichtraucher in 6 Wochen“ Kurs:

Ich verpflichte mich zur Begleichung der Kursgebühr von 125 Euro vor dem ersten Kurstag. Storno-Gebühr: Bis 7 Tage vor Kurs gebührenfrei, 0-6 Tage vor Kursbeginn 50 Euro Bearbeitungsgebühr. Nach Kursteilnahme erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme ein Teilnahmezertifikat, dieses reichen Sie mit der Rechnung bei Ihrer Krankenkasse mit Bitte um Kostenerstattung ein. Die AOK Baden-Württemberg hat uns zugesagt den Kurs mit 100 Euro bei regelmäßiger Teilnahme zu unterstützen. Zur Ihrer Sicherheit klären Sie dies bitte dennoch ab!

Vorkasse:

Schwabenpraxis Scherer
BIC BYLADEM1001

IBAN DE55 1203 0000 1054 5936 19
Überweisungszweck: Kurs-2018 „Ihr Name“

Ort, Datum, Unterschrift: _____

Schwabenpraxis Hausarzt- und Diabetespraxis

Michael Scherer (Internist/ Diabetologe) und Dr. med. Thomas König (angestellter Arzt, Internist und Allgemeinmediziner)
Wilhelm-Schussen-Str. 40, 88427 Bad Schussenried, Tel: 07583/94050