RAUCHFREI in 6 Stunden

Geht das mit rechten Dingen zu?

Absolut.

Das Rauchfrei-Programm ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm, das auf erprobten Konzepten der Tabakentwöhnung, der Motivationsforschung und Neurowissenschaften beruht.
Es bietet individuelle Wege aus dem Tabakkonsum — passend für die jeweilige Situation.

Es legt den Fokus auf einen nachhaltigen Erfolg und bietet Ihnen persönlichen Rückhalt auch nach der Tabakentwöhnung in Form von telefonischer Nachbetreuung und WhatsApp-Unterstützung. Das Gruppenangebot hat eine verhaltenstherapeutische Grundlage und ist praxis– und lebensnah, weil sich Gleichgesinnte untereinander austauschen können.

Elemente, die sich aus diesem Ansatz ableiten, sind Selbstbeobachtung, die Analyse des Rauchverhaltens, das Erlernen von Alternativen zum Rauchen, Umgang mit kritischen Situationen und Stabilisierung der Rauchfreiheit.

Rauchfrei
WERRA-MEISSNER

Kursleiter

Rauchfrei Werra-Meißner

Harald Nolte

www.rauchfrei-werra-meissner.de
kontakt@rauchfrei-werra-meissner.de

Kooperationspartner:

LKI | LUNGENFACHKLINIK IMMENHAUSEN

Lungenzentrum (G-BA) Hessen

Gesundheit Nordhessen Klinikum Kassel

LungenKrebsZentrum Nordhessen (LKZ) Immenhausen - Kassel

Tumorzentrum Nordhessen Klinikum Kassel | DKG Krebsgesellschaft Zertifiziertes Onkologisches Zentrum

AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL

RAUCHFREI

in 6 Stunden

Rauchfrei-Kurse in Kassel und Immenhausen

Rauchfrei
WERRA-MEISSNER

Erfahrungsberichte

Mein Rauchfrei-Tageskurs war die Initialzündung, endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Der Austausch in und mit der Gruppe hat vieles einfacher gemacht. Man ist einfach nicht allein mit seinen Problemen und Schwierigkeiten. Nach jetzt über zwei Jahren Rauchfreiheit ist das Schönste, nicht mehr ständig an das Rauchen denken zu müssen. Es ist einfach vorbei.

Mario Zinngrebe

War es einfach für mich aufzuhören? Nein... es ist aber zu schaffen und das macht stolz. Der Tageskurs hat mir die Motivation gegeben. Strategien, Ideen und Lösungsmöglichkeiten wurden für das „Durchhalten“ vermittelt. Ich bin jetzt über zwei Jahre rauchfrei, habe mehr Zeit, schlafe morgens eine halbe Stunde länger und es geht mir allgemein besser.

Dörte Schultz

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen zu den Kursen sind über die Homepage von Rauchfrei-Werra-Meißner möglich. Ihre (Online-)Anmeldung ist verbindlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Sie erhalten eine Benachrichtigung, ob Sie einen Platz im Kurs erhalten haben. Ca. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Mail mit ausführlichen Informationen. Die Zahlung ist bis 7 Tage nach Ende der Rechnungsstellung fällig oder in bar am Kurstag. Abmeldungen können bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei erfolgen. Nach Verstreichen der Abmeldefrist ist eine kostenfreie Stornierung Ihrer Teilnahme nicht mehr möglich. Es werden dann 40% der Kursgebühr fällig. Wenn Sie am nächstmöglichen Kurs von Rauchfrei Werra-Meißner innerhalb eines halben Jahres teilnehmen, werden Ihnen nur die verbleibenden 60% berechnet.

IFT Mental Health Solutions

DAS RAUCHFREI PROGRAMM

evidenzbasiert
persönlich
kompetent
erfolgreich

Kosten

Die Investition in Ihre Gesundheit

beträgt 190 Euro.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Krankenkassen erstatten nach Vorlage der Teilnahmebescheinigung bis zu 80% der Kosten.

Veranstaltungsorte und Termine

Veranstaltungsorte:

AGAPLESION Diakonie Kliniken
Herkulesstr. 34, 34119 Kassel (Nebenraum Cafeteria, Haupteingang 1. Stock)

Lungenfachklinik Immenhausen
Robert-Koch-Str. 3, 34376 Immenhausen

Die Kurse finden samstags in der Zeit von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr statt. Aktuelle Termine finden Sie im Internet unter:

www.diako-kassel.de/ihr-aufenthalt/tabakentwoehnung
www. lungenfachklinik-immenhausen.de

www.gesundheit-nordhessen.de

Anmeldungen bitte über:
kontakt@rauchfrei-werra-meissner.de
oder
Anna Ewald, Sozialdienst LKI,
05673/501-1606