

Gesünder leben ohne Rauchen



WARNING: SMOKING CAUSES IMPOTENCE



Rauchfrei leben SIE länger,
gesünder und vitaler !

Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





Gesünder leben ohne Rauchen

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 Nikotinabhängigkeit loswerden.

Unser Programm beruht sowohl auf psychologischen als auch auf medizinischen 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

Gründe, warum man mit dem Rauchen anfängt.

Die Wohltaten des Nichtrauchens.

Wege aus der Abhängigkeit.

Die falschen Ausreden, um nicht aufzuhören.

Kurzvorträge, Handouts mit Schemata, praktische Übungen und Tipps für die persönliche Umsetzung des Gelernten.

Ausserdem bieten wir 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!



Termine und Zeitumfang

6 Einheiten à 60 Minuten immer

Mittwochs, von 16:30 bis 17:30 oder

Donnerstags, von 12 bis 13 Uhr ausser Schulferien

Sprache:

Luxemburgisch (Deutsch, Französisch)

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

Leitung

Arzt und Dipl.-Psychologin

Preis

140€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet