

„Rauchfrei ins neue Jahr!“

Gruppenangebot für Frauen, die sich das Rauchen abgewöhnen möchten

Wenn Sie sich von den Zigaretten verabschieden wollen, können Sie in dieser Gruppe gemeinsam mit anderen Frauen lernen, mit all den Facetten des Rauchstopps umzugehen: Rauchlust, Ängste, Langeweile, Krisensituationen, Stress, Selbstunzufriedenheit, ...

**Wann: 7 Treffen ab 23. Januar 2025
wöchentlich, Donnerstag von 18:00 bis 19:30 Uhr**

Wo: Holtenauer Straße 127, 24118 Kiel

Leitung: Nikole Driesel
Erziehungswissenschaftlerin M.A.

Die Gruppe arbeitet nach dem Rauchfrei-Programm und wird qualifiziert geleitet. Sie bietet Rückhalt und hilft den Teilnehmerinnen dabei, die Motivation aufrecht zu erhalten.

Die Raucherin lernt stufenweise, den Automatismus des Rauchverhaltens zu durchbrechen und durch alternative Verhaltensweisen zu ersetzen. Durch das Programm verringern sich die Rückfallquoten im Vergleich zu anderen Methoden.

Der Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt. Die Kursgebühren i. H. von 170,- Euro werden im Anschluss an die Teilnahme anteilig erstattet.

Wir bitten um Anmeldung bis Mittwoch, 22. Januar 2025.

Frauen Sucht Gesundheit e.V.
Holtenauer Str. 127 · 24118 Kiel
Tel.: 0431-61549
E-Mail: info@fsg-sh.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.fsg-sh.de oder
www.rauchfrei-programm.de