



Rauchstopp-Training in einer kleinen Gruppe

Eine Fachperson begleitet Sie vor, während und nach dem Rauchstopp. In der Gruppe tauschen Sie Ideen aus und motivieren sich gegenseitig.

Warum ein begleiteter Rauchstopp?

Beim Rauchstopp steht und fällt der Erfolg mit der Vorbereitung.

- **Realistisch.** Sie setzen sich erreichbare Ziele, die Sie mit konkreten Handlungsanleitungen umsetzen.
- **Vielfältig.** Sie erlernen Methoden auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene. Der Austausch in der Gruppe bereichert und erhöht die Erfolgchancen.
- **Nachhaltig.** Fortschritte werden stabilisiert für den langfristigen Erfolg. Sie erhalten ein ausführliches Handbuch mit dem Trainingsinhalt.
- **Professionell.** Eine zertifizierte, erfahrene Rauchstopp-Trainerin begleitet Sie individuell und persönlich.

Ziele

- Sie erkennen die Mechanismen hinter dem eigenem Rauchverhalten.
- Sie werden gut vorbereitet für den Rauchstopp und die Zeit danach.
- Sie ersetzen Rauchgewohnheiten durch positive Rituale.
- Sie erleben den Rauchstopp als Gewinn.

Unser Angebot

- Drei Mal drei Stunden
- Zwei persönliche Telefoncoachings
- Kleine Gruppen: 6 bis 12 Personen
- Kosten: CHF 550.– inkl. persönliche Telefoncoachings und Handbuch
- Daten und Kursorte: auf Anfrage

Anmeldung und Information

Lungenliga St. Gallen–Appenzell
Ursula Drechsler
Kolumbanstrasse 2, 9008 St. Gallen
rauchstopp@lungenliga-sg.ch
Telefon 071 228 47 45
www.lungenliga.ch/rauchstopp-sg



Einige Gesundheitsorganisationen beteiligen sich an den Kosten des Trainings. Verlangen Sie eine Gutsprache bei Ihrer Krankenversicherung oder Ihrem Arbeitgeber.