



## *Rauchfrei leben – Gesundheit genießen*

### Nikotinentwöhnung

Vielleicht haben Sie schon öfters versucht mit dem Rauchen aufzuhören, doch immer wieder kehrten Sie zur alten Gewohnheit des Rauchens zurück. Sie sind unzufrieden mit dieser Situation und sie möchten ein gesundes Leben führen, dann kann dieses umfassende Gesundheitsangebot für Sie sehr hilfreich sein. In *Einzelgesprächen* und in einem *Zweitagesseminar* können Sie Ihre persönliche Strategie für ein rauchfreies Leben entwickeln. Bewährte psychologische Methoden, wie Hypnose, Imagination und Verhaltensmodifikation unterstützen Sie dabei. Um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten, werden wirksame Selbsthilfemethoden gelehrt, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können. Durch die Teilnahme am Seminar können Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit rauchfrei werden und ihrem Körper etwas Gutes tun.

**Ein persönliches Vor – und Nachgespräch ist in den Kosten enthalten!**

Seminarinhalte:

- Kurzvorträge über Nikotinabhängigkeit und deren Bewältigung
- Belohnungssystem und Gehirn
- Ziele formulieren
- Selbsthilfemethoden kennenlernen
- Strategiearbeit und Verhaltensmodifikation
- Entspannung und inneren Ausgleich fördern

Leitung: **Dipl.Päd. Gerhard Klingsberger, M.Sc.**  
(Psychotherapeut; EFT-Lehrtrainer; Lehrtrainer für Klinische Hypnose)

Ort: Braunau, Palmstr 5/2  
Termin: Fr. 20.03.2020 / 15:00 bis Sa. 21.03.2020 / 17:00  
Kosten: € 400,-

Anmeldung: **Gerhard Klingsberger,**  
Tel.: 0676/3306264; e-mail: [gerhard@klingsberger.net](mailto:gerhard@klingsberger.net)

Web: [www.klingsberger.net](http://www.klingsberger.net) [www.vitalitas.at](http://www.vitalitas.at)