



# Rauchfrei in den Frühling

## Voranmeldung erbeten an:

Lungenklinik Ballenstedt/Harz gGmbH  
Frau Christiane Schreier  
Robert-Koch-Str.26/27  
06493 Ballenstedt

Telefon: 039483/70 541

E-Mail: [cd@lk-b.de](mailto:cd@lk-b.de)

Internet: [www.lungenklinik-ballenstedt.de](http://www.lungenklinik-ballenstedt.de)

Da pro Kurs nur 12 Teilnehmer möglich sind,  
empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung.



Lungenklinik Ballenstedt

Nur noch drei  
Kurstermine bis zur  
Rauchfreiheit!

Die neue  
Kompaktversion



Raucherentwöhnung

Infoveranstaltung: 04. April 2018

Lungenklinik Ballenstedt/Harz

**Liebe Noch-Raucherin!**

**Lieber Noch-Raucher!**

Wollten Sie nicht schon lange mit dem Rauchen aufhören? Endlich kein schlechtes Gewissen mehr. Frei durchatmen, kein unangenehmer Geruch... .

Sie verschieben es aber immer wieder. Ihre Erfolgchancen erhöhen sich um ein Vielfaches, wenn Sie sich von Experten unterstützen lassen.

Am 16. April 2018 beginnt das nächste

## **Raucherentwöhnungsseminar in der Lungenklinik Ballenstedt!**

Das Programm vereint neueste Konzepte der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. Der Kurs findet in einer Gruppe von maximal 12 Personen statt.

### Informationsveranstaltung:

**Wann: 04.04.2018, 18.00 Uhr**

**Wo: Lungenklinik Ballenstedt  
Beratungsraum**

### Kursleiterin

Frau **Christiane Schreier**

Kinderkrankenschwester, Sozialarbeiterin,  
zertifizierte Kursleiterin für das  
„Rauchfrei-Programm“

## **Achtung:**

### **veränderte Kursstruktur!**

Die neue Kompaktversion des Rauchfrei-Programms findet in nur drei Kurseinheiten statt.  
Dauer einer Kurseinheit nun 180 Minuten.

## Vorteil:

### **Weniger Kurstreffen in einem kürzeren Zeitraum**

### Kurstermine:

**16. April, 25. April, 02. Mai 2018**

**17.00 - 20.00 Uhr**

sowie ein bis zwei individuelle  
Telefonberatungen

**Kursgebühr: 135,- €**

**zzgl. 25,- € für Kursmaterialien**

Die Krankenkassen erstatten bis zu 80,- € nach Absolvierung, unabhängig vom Erfolg des Kurses. Bitte erkundigen Sie sich bei ihrer Krankenkasse!

## **Raucherentwöhnungsseminar**



### **Ihre Vorteile:**

- ⊙ Gesundheit und körperliches Wohlbefinden
- ⊙ weniger Husten und bronchitische Beschwerden, weniger Infekte, mehr Luft zum Atmen
- ⊙ kein erhöhtes Krebsrisiko mehr
- ⊙ verfeinerter Geschmacks- und Geruchssinn
- ⊙ besser durchblutete Haut
- ⊙ frischer Atem, hellere Zähne
- ⊙ frische Luft in Wohnung und Auto
- ⊙ weniger Stresssymptome
- ⊙ viel Geld gespart
- ⊙ positives und attraktives Selbstbild
- ⊙ Kinder haben ein rauchfreies Zuhause
- ⊙ keine Abhängigkeit mehr