

# Denn Aufhören lohnt sich!

➤ Sie erhalten unsere Unterstützung auf Ihrem individuellen Weg in ein rauchfreies Leben!

➤ Machen Sie die ersten Schritte mit unserem IFT-zertifizierten Programm!



# Das Rauchfrei-Programm der Suchtberatung LDS

## Unser Programm

Der Rauchfrei-Kurs findet in einer festen Gruppe statt. In den ersten Terminen wird der Rauchstopp gemeinsam vorbereitet und mit Ihnen ein festes Datum verabredet. Danach werden die Gruppentreffen genutzt, um die Rückfallgefahren zu erkennen, zu vermeiden und die Nikotinabstinenz zu stabilisieren.

Die Gruppentreffen bieten Ihnen die Möglichkeit eines gemeinsamen Erfahrungsaustausches. Herausforderungen können besprochen und individuelle Lösungsstrategien entwickelt werden.

Die Teilnehmer\*innen können sich gegenseitig unterstützen und motivieren, denn: Aufhören lohnt sich!

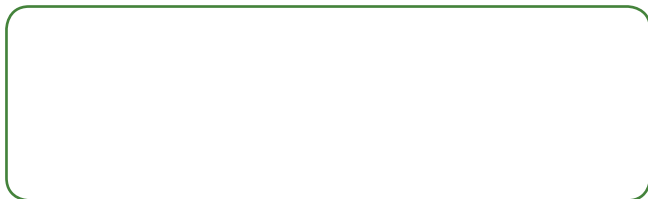
## Kursleiterin

Die Kursleiterin Margitta Fischer steht Ihnen während des gesamten Programms unterstützend zur Seite.

## Kurstermine/Teilnehmerzahl

Das Programm beinhaltet 6 Termine à 90 Minuten. Die Gruppen bestehen aus max. 12 Teilnehmer\*innen.

## Kursort



## Preis

Der Preis beträgt 175 Euro pro Teilnehmer\*in inklusive Kursmaterial. ALG II-Empfänger\*innen und ehemalige Rehabilitand\*innen des Tannenhof Berlin-Brandenburg erhalten 10% Rabatt. Der Kurs ist im Rahmen der Prävention von den Krankenkassen zuschussfähig!



## Kontakt / Anmeldung

### Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH

Suchtberatung Suchtberatung LDS

Margitta Fischer M. A. Pädagogik / Soziologie  
Hochschulring 2 (Halle VII) • 15745 Wildau

Fon: 03375 2466-170 • Fax: 03375 2466-199

Mail: [suchtberatung-lds@tannenhof.de](mailto:suchtberatung-lds@tannenhof.de)

[www.tannenhof.de](http://www.tannenhof.de)