

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 Cottbus/SPN

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!

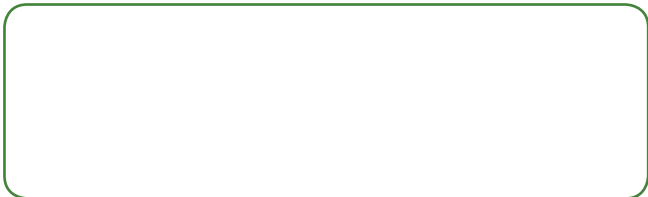
Kursleiterin

Die Kursleiterin Annekathrin Schmidt 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 Cottbus und Spree-Neiße

Dipl.-Psych. Annekathrin Schmidt

Sachsendorfer Straße 22 • 03046 Cottbus

Fon: 0355 2902308-0 • Fax: 0355 2902308-8

Mail: suchtberatung.cb@tannenhof.de

www.tannenhof.de