

rauchfrei jetzt!

Das Nürnberger Tabakentwöhnungsprogramm

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Klinik für Pneumologie am Klinikum Nürnberg Nord bietet regelmäßig Kurse zu Tabakentwöhnung an.

Die nächsten Termine sind:

März vom 13.3. bis 27.3. 2012

Di 13.3., Mi 14.3., Do 15.3., Fr 16.3.,
Di 20.3., Fr 23.3., Di 27.3.

April vom 16.4. bis 30.4. 2012

Mo 16.4., Di 17.4., Mi 18.4., Do 19.4.,
Mo 23.4., Do 26.4., Mo 30.4.

Mai vom 7.5. bis 21.5. 2012

Mo 7.5., Di 8.5., Mi 9.5., Do 10.5.,
Mo 14.5., Mi 16.5., Mo 21.5.



Das **Seminar** findet **an sieben Abenden jeweils von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr** im Klinikum Nord statt. Daran schließt sich, 4 Wochen nach Kursende, noch 1 Treffen zur Stabilisierung an.

Die Teilnahmegebühr beträgt 250 €.

Für unser anerkanntes Präventionsprogramm erstatten die meisten Krankenkassen auf Anfrage anteilig Kosten.

Das verhaltenstherapeutische Gruppenprogramm wird von einer Psychologin und einem Arzt geleitet. Ziel ist es, mit Unterstützung der Gruppe und der Kursleiter einen Rauchstopp durchzuführen und diesen langfristig zu stabilisieren.

Thematisiert werden dabei u.a. auch Themen wie „Stressbewältigung“, „Ernährung & Gewicht“, „medikamentöse Unterstützung“ und „Umgang mit kritischen Situationen“.

Haben Sie Interesse? Dann rufen Sie uns an: 0911 / 398 3769 oder 398 2835.

Hier erhalten Sie weitere Informationen und können sich für den Kurs anmelden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Aktuelles und Näheres erfahren Sie auch im Internet unter www.raucherberatung.org

Mit freundlichen Grüßen

Sabine Strahler
(Dipl. Sozialpäd.)

Annette Simon
(Dipl. Psych.)