

Wissen Sie,

... warum Kinder vom Rauchen abhängig werden, obwohl es zuerst scheußlich schmeckt?

... warum Raucher Zigaretten brauchen, obwohl ihnen als Nichtraucher nichts gefehlt hat?

... warum Raucher dennoch fürchten, ihnen könnte als Ex-Rauchern etwas fehlen?

... warum Raucher das Rauchen für einen Genuss halten, während Nichtraucher es ekelhaft finden?

... warum Raucher glauben, Rauchen helfe gegen Stress, Nichtraucher bei Stress aber keine Zigaretten brauchen?

... wie das Gefühl „Ich brauche eine Zigarette“ entsteht und warum es nur Raucher haben?

... warum Raucher einerseits gerne rauchen und andererseits damit aufhören wollen?

... wann und wie diese innere Zerrissenheit entstanden ist und wie man sie abstellt?

... wie so viele Raucher einfach mit dem Rauchen aufhören, ohne dass ihnen etwas fehlt?

... warum auch Sie das können?

Wir beantworten alle Ihre Fragen. In unserem Seminar erkennen Sie, warum Sie bisher geraucht haben. Sie erfahren, wie Sie schlank bleiben. Sie sehen den Ausweg, hören ganz einfach auf und werden wieder Nichtraucher.

„Nichtraucher in fünf Stunden“



- Rauchfrei in die Ferien -

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wollten Sie nicht schon lange mit dem Rauchen aufhören? Wir geben Ihnen jetzt die Möglichkeit, es anzugehen.

Der gesetzliche Nichtraucherschutz führt auch in kirchlichen Einrichtungen teilweise zu Rauchverboten. Parallel dazu sollten im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung für Raucher/innen auch Angebote zur Nikotinentwöhnung geschaffen werden.

Eine gute Möglichkeit wieder Nichtraucher zu werden, stellt das Seminar „Nichtraucher in fünf Stunden“ der Firma Luftfabrik Baum & Frädrich GbR, Berlin dar. Es wird von Ex-Rauchern/innen durchgeführt und setzt auf die Schlusspunktmethode. Die EFAS unterstützt dieses Seminarkonzept und bietet zwei Veranstaltungen für Beschäftigte der evangelischen Kirche zu einem Sonderpreis an.

Das Seminar findet statt

am 08. Juli 2008 von 9.00 – 14.00 Uhr

bei der EFAS in Hannover

Otto-Brenner-Str. 9 – 30159 Hannover

Sie rauchen?

- ➔ Dann kennen Sie gewiss dieses seltsame Gefühl, wenn Sie eine Zigarette brauchen. Dieses Bedürfnis verschwindet kurz durchs Rauchen, kommt aber bald darauf wieder. Als Sie noch Nichtraucher waren, hatten Sie dieses Gefühl nicht. Ex-Raucher haben es auch nicht. Nur Raucher haben dieses Gefühl. Denn es entsteht durchs Rauchen.



Günter, der innere Schweinehund: Diese Figur führt durchs Seminar – charmant, witzig und motivierend!

Wir helfen Ihnen raus!

- ➔ Werden Sie ganz einfach wieder Nichtraucher. Ohne Entzugserscheinungen oder das Gefühl, dass Ihnen etwas fehlt.

Wie soll das gehen?

- ➔ Sie sitzen entspannt in unserem Seminar und hören kritisch und offen zu. Wir stellen Fragen und beantworten sie.

Sie erfahren u.a.....

- ➔ Was Nikotin mit den Nerven macht.
- ➔ Wie Nikotin unsere Gedanken und unser Verhalten beeinflusst.
- ➔ Wie wir ständig manipuliert werden.

Warum sind wir so gut?

- ➔ 83 % Erfolgsquote direkt nach dem Seminar.
- ➔ Ständig redaktionell aktualisiertes Seminar.
- ➔ Spannende, unterhaltsame Präsentation ohne Moralkeule oder abschreckende Bilder.
- ➔ Trainer sind Ex-Raucher und können alle Gefühle von Rauchern nachvollziehen.
- ➔ Elegante Einbindung der Teilnehmer und Steigerung der Motivation durch „Günter, den inneren Schweinehund“.
- ➔ Nachbetreuung der Teilnehmer durch das Heft „Zur Erinnerung“.

Treffen Sie Ihre Entscheidung!

- ➔ Und dann hören Sie ganz selbstverständlich mit dem Rauchen auf.
- ➔ Auch Sie werden es schaffen. **Ganz leicht und ohne Gewichtszunahme.**
- ➔ Und Sie werden wieder vitaler, **sparen innerhalb kurzer Zeit sehr viel Geld** und fühlen sich freier.

Fragen zum Seminar?

Babette Halbe
(030) 21 09 22 61
b.halbe@nichtraucher-in-5-stunden.de



Ihr Ansprechpartner für die EFAS
(Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz):
Karsten Voshage
(0511) 16792-22 voshage@efas-online.de

- ➔ Nutzen Sie das besondere Angebot für die EKD
- ➔ Sonderpreis: 90 Euro (statt 199 Euro)

Ihre Anmeldung für das „Nichtraucher in 5 Stunden“- Seminar am 08.07.2008 in Hannover

Name, Vorname:

Anschrift

Tel./E-Mail:

Einrichtung/Institution

Anschrift

Datum Unterschrift

➔ Anmeldung über die EFAS (Ev. Fachstelle für Arbeits- u. Gesundheitsschutz) Otto-Brenner-Str. 9, 30159 Hannover (per Post, per Fax: 0511/ 1 67 92 99 oder per Mail: info@efas-online.de). Bitte überweisen Sie die Teilnehmergebühr in Höhe von 90 Euro bis zum **02.07.2008** auf das Konto der Evangelischen Kirche in Deutschland, EKK Hannover, Nr. 660 000, BLZ 520 604 10 - Buchungszeichen 3113.1790.001 – Nichtraucherseminar H –

Anmeldeschluss: 27. Juni 2008

Falls das Seminar nicht stattfinden kann, erhalten Sie überwiesene Seminargebühren selbstverständlich zurück.