

## Erreichen Sie mehr für sich und Ihre Gesundheit:

Dieser Kurs zeigt Ihnen einen Weg auf, um nikotinlos zufrieden zu sein. Eine erfahrene Fachkraft begleitet Sie auf diesem Weg.

Ihr Ziel erreichen Sie mit:

- Rückhalt in der Gruppe und dem Einzelcoaching
- Lungenfunktionstest
- Lernen, Entzugerscheinungen zu dämpfen, Gewichtszunahme zu vermeiden und Stress zu reduzieren.

## Nikotinlos, mehr genießen!

Wenn das Zellgift fehlt, öffnen sich Geruchs- und Geschmacksknospen für neue Sinneserfahrungen:

- Düfte einsaugen und besser durchatmen
- Gaumenfreuden erleben
- Befreit atmen
- Bunter träumen

## Nikotinlos, spürbares Wohlfühlen!

- Gesundheit regeneriert sich
- Vitalität ist fühlbar
- Kaufkraft steigt

## Nikotinlos, ein intensiveres Leben!

Gehen Sie Ihren Weg, nikotinlos glücklich zu werden und melden Sie sich zum Kurs an. Sie verlängern Ihr Leben wohltuend.

Seien Sie es sich selbst wert und nutzen Sie das für Sie kostenlose Angebot zum nikotinlosen Dasein. Leicht wird die Umstellung mit Unterstützung durch das Einzelcoaching, den Lungenfunktionstest sowie den Rückhalt in der Gruppe.

## Ziel der Studie

Der Rauchstopp. Sowie die Lungenfunktion vor und nach dem Rauchstopp vergleichen können.

Die Teilnahme an diesem Kurs ist für Sie vollkommen kostenfrei und freiwillig!



Endlich, meine Zeit für mich selbst!

Wir laden Sie herzlich ein, sich zur Nikotinentwöhnung Raum zu nehmen. Alleine und in einer starken Gemeinschaft können Sie Entscheidendes für sich und ihre Gesundheit tun.

Wie leicht es werden kann, nikotinlos zu leben, erfahren Sie durch konsequente, kontinuierliche Teilnahme am Kurs.



**teamw()rk**

für Gesundheit und Arbeit



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Termine:

**4 Termine á 3 Stunden**

**Dienstags von 9-12 Uhr**

**11.02** Einführungstreffen: Lungenfunktionstest, Rauchen und rauchfreies Leben

**18.02** Positive und negative Aspekte des Rauchens

**25.02** Denkfehler und Alternativen, der Rauchstopp

**04.03** Umgang mit Risiken und Suchtdruck, Zukunftsplanung, erneuter Lungenfunktionstest, um eine mögliche Verbesserung Ihrer Lungenfunktion festzustellen

Datenschutz:

Im Rahmen der Rauchentwöhnung-Studie werden personenbezogene und medizinische Daten erhoben, die nach Abschluss der Studie pseudonymisiert werden. Weitere Infos über den QR-Code (per Smartphone scannen, Weiterleitung zu [acrobat.adobe](https://acrobat.adobe.com)).



Veranstaltungsort:

Raum 1 in der Goebenstraße 13, 33790 Halle Westf.

Ansprechpartnerin:

**Alina Büyükdag**  
Arbeitsmarktintegrative Gesundheitsförderung  
T 0521 - 16394714  
M 01590 4551170  
[alina.bueyuekdag@teamgesundheit.de](mailto:alina.bueyuekdag@teamgesundheit.de)



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## DER WEG IN EIN RAUCHFREIES LEBEN

Das Rauchfrei Programm.  
Nimm kostenfrei an der **Studie** für deine Gesundheit teil

