271-O-0010 Rauchfrei werden – den Ausstieg verstehen und gestalten

Beginn	Samstag, 06.02.2027, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	0,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Antje Totzek
Kursort	, ,

Vielleicht gehört die Zigarette für dich schon lange zum Alltag: in Pausen, bei Stress oder in geselliger Runde. Wenn du mit dem Rauchen aufhören möchtest, merkst du womöglich, dass es dabei um mehr geht als um eine Gewohnheit. Nikotin wirkt auf Körper und Gehirn. Zugleich können vertraute Situationen immer wieder das Verlangen nach einer Zigarette auslösen. In diesem Seminar erfährst du, wie Nikotin wirkt und warum der Rauchstopp herausfordernd sein kann. Anschließend geht es um deinen Weg in ein rauchfreies Leben: Was hilft dir bei der Vorbereitung? Wie kannst du mit Rauchverlangen umgehen? Und welche Unterstützung passt zu dir? Du erhältst Informationen, kannst dich mit anderen austauschen und eigene nächste Schritte entwickeln.

In diesem Seminar ...
… erfährst du, wie Nikotin wirkt und eine Abhängigkeit entstehen kann,
… erkennst du deine Rauchgewohnheiten und persönliche Auslöser,
… lernst du Möglichkeiten kennen, den Rauchstopp vorzubereiten und mit schwierigen Momenten umzugehen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.02.2027	10:00 - 13:00 Uhr	Online

zur Kursdetail-Seite