

ENDLICH

~~rauch~~frei!

Das **rauchfrei!**-
Programm

Wissenschaftlich
fundiert

Nachhaltiger
Erfolg

Individuell
anpassbar

Alltagsnahes
Programm



rauchfrei-programm.de

Jetzt anmelden:

Psychosoziale Beratungsstelle

09352/843-121

psb@caritas-msp.de



Caritasverband
für den Landkreis
Main-Spessart e. V.

1. Einzelgespräch

Persönliches Kennenlernen mit
verbindlicher Anmeldung zum Kurs

1. Kurstermin

Montag, 16.01.2023 | 18:30 Uhr

- Perspektiven für ein rauchfreies Leben
- Individuelle Ziele und Motivation erarbeiten

Gemeinsamer
Rauchstopp!

2. Kurstermin

Montag, 23.01.2023 | 18:30 Uhr

- Umgang mit Entzug & Alternativen zum Rauchen
- Vorbereiten des Rauchstopps und der ersten 24 Stunden

2. Einzelgespräch

Persönliches Gespräch zur Stabilisierung
nach dem gemeinsamen Rauchstopp

3. Kurstermin

Montag, 30.01.2023 | 18:30 Uhr

- Rückfallprävention
- Erfahrungen mit dem Rauchstopp
- Rückschau und Vorschau

Weitere Einzelgespräche nach individuellem Bedarf!



Die Kursgebühr beträgt 150 €.

Das **rauchfrei!**- Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen. Gegen Vorlage erstatten diese anteilig die Kosten der Kursteilnahme.

Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse!