

Gute Nachrichten

Nach dem Rauchstopp müssen Sie nicht lange warten, bis sich die ersten körperlichen Verbesserungen einstellen.*

Nach 20 Minuten

Herzschlag, Blutdruck und Körpertemperatur normalisieren sich.

Nach 8 Stunden

Erste Sauerstoffdusche. Sie atmen leichter und die Lunge kann bald bis zu 30% mehr Sauerstoff aufnehmen.

Nach 2 Tagen

Ein Fest der Sinne, Sie riechen und schmecken besser.

Nach 2 bis 12 Wochen

Der Kreislauf stabilisiert sich und körperliche Energiereserven werden mobilisiert.

Nach 2 Jahren

Die Chance gesund zu bleiben ist deutlich gestiegen.

Nach 10 bis 15 Jahren

Das Herzinfarkt-, das Krebsrisiko und die Chancen gesund zu bleiben sind die eines Nichtraucherenden:

Als hätten Sie nie geraucht!

*Gesundheitsförderung Konkret Bd. 2, hrsg. v. BZgA S. 17f

Leitung: Christiane Meik

Diplompädagogin



- Sozialtherapeutin – Schwerpunkt Sucht
- Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- Konflikt- und Problemlöserin
- Sozialmanagerin
- Studium der Pädagogik und Psychologie an den Universitäten Münster und Hamburg.

Schwerpunkte meiner Praxis

- Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz
- Coaching und Stressbewältigung
- Suchtprävention

Als ehemalige, starke Raucherin kenne ich die Problematik des Aufhörens aus eigener Erfahrung und weiß, worauf es bei einer erfolgreichen Entwöhnung ankommt.

Gesundheitsprävention
Christiane Meik



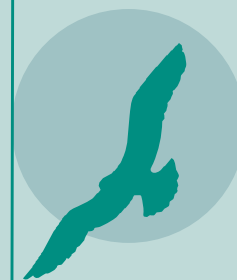
Meik Sozialmanagement
Blumenau 138, 22089 Hamburg
Telefon: 040 - 43 26 54 81
www.meik-gesundheitspraevention.de

**Rauch-
frei**
Wege
aus der
Abhängigkeit

Kostenbeteiligung der
Krankenkassen



Eine Chance für Raucher!



Gesundheitsprävention
Christiane Meik

Erfolgreich mit dem Rauchfrei-Programm

Dieses Programm wurde 2007 als Nachfolgeprogramm für das "Rauchfrei in 10 Schritten" vom Institut für Verhaltensforschung (IFT) nach dem neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisstand konzipiert. Sie können mit Hilfe dieses Kurses, Ihre Chancen rauchfrei zu werden vervierfachen.

Sie zögern noch? Überprüfen Sie Ihren persönlichen Nutzen:

- ☐ Sie möchten Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit steigern?
- ☐ Sie wünschen sich eine schönere Haut und einen strahlenden Teint?
- ☐ Sie lieben einen frischen Atem?
- ☐ Sie sehnen sich nach einem guten Gewissen und möchten Ihren Kindern ein Vorbild sein?
- ☐ Sie schätzen die frische Luft einer rauchfreien Wohnung bzw. Arbeitsplatzes?
- ☐ Sie erhoffen sich stressfreiere Zeiten? (Rauchfreie Zonen nehmen stetig zu)
- ☒ Sie versprechen sich eine Ersparnis von mindestens 1.000,- Euro pro Jahr?
- ☐ Sie möchten endlich wieder frei durchatmen, Ihre Gesundheit verbessern und stabilisieren?

Wenn Sie sich jetzt angesprochen fühlen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Gruppenkurse

Sobald Sie spüren, wie befreiend und bereichernd es sein kann, zusammen mit Gleichgesinnten, endlich Nichtraucher zu werden, wird alles viel einfacher.

Ihr persönlicher Gewinn steht im Vordergrund.

Gruppengröße 6 bis 12 TeilnehmerInnen

Kursinhalte Wir analysieren gemeinsam Ihre Rauchgewohnheiten und bereiten Sie auf den Ausstieg vor. Nach dem Rauchstopp erhalten Sie weitere Hilfen, um Ihr neues Verhalten zu stabilisieren.

Kursziele **Sie entscheiden sich für den Rauchstopp und genießen motiviert und selbstbewusst Ihre neue (Rauch-) Freiheit.**

Qualitätssicherung Die Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen für eine Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V werden erfüllt.

Entgelt 168,- Euro / 7 Termine / 90 Min. (inkl. Kursmanual) + 1 x Telefonberatung
Kostenbeteiligung der Krankenkassen

Ort Blumenau 138
22089 Hamburg
Tel.: 040 - 43 26 54 81
5 Min. vom U-Bahnhof
Ritterstraße

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Rauchfrei

Start:

Ende:

Uhrzeit:

Nachname:

Vorname:

Straße:

Ort:

Telefon:

Für die Kurse gilt: Eine Platzreservierung erfolgt, mit Eingang der Kursgebühr. Die Seminargebühr ist in voller Höhe vor Beginn der Veranstaltung zu überweisen. Bei kurzfristiger Absage, 14 Tage vor Kursbeginn, ist die volle Kursgebühr zu entrichten, sofern kein(e) Ersatzteilnehmer(in) gestellt wird. Bei vorzeitigem Abbruch eines laufenden Kurses, besteht kein Anspruch auf die Erstattung der anteiligen Seminargebühren. Der Teilnehmerin, dem Teilnehmer ist bekannt, dass die Teilnahme an den Kursen der eigenen Verantwortlichkeit unterliegt.

Überweisung an:
Christiane Meik, Hamburger Sparkasse,
Konto: 1111 212 369, BLZ: 200 505 50



.....
Datum

.....
Unterschrift