

Präventionskurse Rauchfrei

Ein Leben ohne Zigarettengeruch? Ohne Husten? Voller Energie und Gesundheit?

ab Fr 18. Sep. 17-18 Uhr (8x60 min 18.9.-6.11.26)

ab Fr 4. Sep. 15-17 Uhr (4x120 min 4.9.-25.9.26)



250 € inkl. Skript und Nachsorgegespräch

Kostenerstattung durch die gesetzl. Krankenkassen möglich
zertifizierter Kurs (Kursnr. KU-SU-UN4FMH)

Kleine Gruppen - individuelle Betreuung (max. acht Teilnehmer)

Sie wünschen sich ein Leben ohne die ständige Abhängigkeit von der Zigarette und das Gefühl, unfrei zu sein? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie das schaffen können.

In diesen Kursen erlernen Sie praxiserprobte Techniken und Strategien, um nachhaltig mit dem Rauchen aufzuhören. Wir kombinieren verhaltensorientierte Übungen mit Entspannungstechniken, um Ihnen dabei zu helfen, die Abhängigkeit zu überwinden und Rückfälle zu vermeiden. Sie lernen, Ihre Gedanken und Gefühle besser zu verstehen und positive Gewohnheiten zu entwickeln.

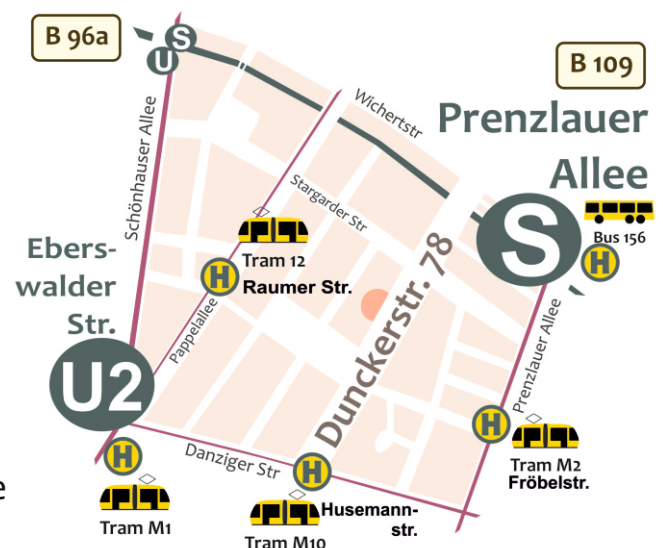
Für den Kurs benötigen Sie nichts weiter außer einen Schreibstift sowie einer Mappe (A4).

Die Kursgebühren können in der Regel zu 80% von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse erstattet werden, sofern Sie mindestens sieben von acht Kursterminen wahrnehmen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse (Kursnr. KU-SU-UN4FMH).

Hinweis: Bei Vorliegen einer anderweitig bestehenden Abhängigkeitserkrankung ist eine präventive Kursteilnahme nicht möglich. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an eine Suchtberatungsstelle oder Einrichtung der Suchthilfe.

Wenn Sie Psychopharmaka einnehmen oder eine akute psychische Erkrankung haben, halten Sie bitte vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt und teilen das bitte bei Kursanmeldung mit.

Ich freue mich, Sie auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben zu unterstützen! Zögern Sie nicht, mich bei Fragen zu kontaktieren.



Susanne Lüderitz, Dipl.-Psychologin, zert. Entspannungstherapeutin und Stressmanagement-Trainerin
Praxis für Psychotherapie (HeilprG), Paartherapie und Psychoonkologie
Dunckerstr. 78, 10437 Berlin-Prenzlauer Berg, über den Hof, Seitenflügel links, EG (drei Treppenstufen)

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ Berlin

Diesen Anmeldebogen bitte senden an:

Email:

Tel:

Dipl.-Psych. Susanne Lüderitz

Dunckerstr. 78

10437 Berlin - Prenzlauer Berg

Anmeldung

Ich möchte gerne an folgendem Kursangebot teilnehmen: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- ☐ PMR nach Jacobson (Kursnr. KU-ST-JPBRGQ) 140,- € Kursbeginn
- ☐ Autogenes Training (Kursnr. KU-ST-UVWWT4) 140,- € Kursbeginn
- ☐ Autogenes Training Oberstufe (ohne Erstattung) 160,- € Kursbeginn
- ☐ Stressbewältigung (Kursnr. KU-ST-EU9C22) 180,- € Kursbeginn
- ☐ Rauchentwöhnung (Kursnr. KU-SU-UN4FMH) 250,- € Kursbeginn
- ☐ Alkoholprävention: Hiermit bestätige ich, nicht unter einer behandlungsbedürftigen Suchterkrankung zu leiden. (Kursnr. KU-SU-RH8F63) 250,- € Kursbeginn

(Hinweis: Eine anteilige Kostenerstattung über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.)

Die Kursgebühr in Höhe von Euro habe ich auf folgendes Konto überwiesen:

Susanne Lüderitz Berliner Sparkasse DE93 1005 0000 1072 3087 42

Ich erkläre mich mit folgenden Vereinbarungen einverstanden:

- Eine feste Platzreservierung erfolgt nach Eingang der vollständigen Kursgebühr. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme.
- Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Zwanzig Euro berechnet, ab einer Woche der vollständige Betrag, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt.
- Wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Selbstverschuldete Fehlzeiten können nicht nachgeholt oder rückvergütet werden.
- Bei zu geringer Teilnehmerzahl (< 6 Pers.) kann der Kurs abgesagt werden (unter Rückerstattung der vollen Kursgebühr) oder nach Absprache auf einen späteren Zeitpunkt verlegt werden.
- Mit der Kursteilnahme werden die Regelungen zur Vertraulichkeit und Verschwiegenheit über etwaige private Informationen anderer Teilnehmer anerkannt.
- Ergänzendes Hinweis: Alle Kurse dienen der Gesundheitsvorsorge, ersetzen jedoch im Akutfall keine ärztliche Behandlung. Bitte halten sie bei akuten körperlichen Beschwerden vor Kursanmeldung Rücksprache mit einem Arzt.
- Bitte vermeiden Sie im Eingangsbereich der Dunckerstr. 78 oder im Innenhof zu rauchen.

Berlin, den Unterschrift