

CITTI-PARK Kiel

Gesundheitsforum

 Hybrid-Vorträge

Rauchfrei werden – Rauchfrei leben

Kurs in 3 Teilen – Termine 2024/2025
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Liebe Leserin, lieber Leser,

„eigentlich weiß ich ja, ich müsste aufhören, aber...“.

Dieser oder ein ähnlicher Gedanke blockiert vielleicht seit Jahren den Kopf und verhindert Veränderung zum Besseren. Wir wollen uns das „eigentlich“ und das „aber“ genau ansehen und andere Gedanken denken. Gedanken, die uns die Kraft geben, die Veränderung durchzuhalten.

Ein Gruppenkurs mit einem zertifizierten Rauchentwöhnungstrainer mit jahrelanger Erfahrung, der als Lungenarzt und Ex-Raucher genau weiß, worüber er redet.

Idealerweise sind die Kurse aufeinander aufgebaut, sie können aber auch jeweils einzeln besucht werden.

Programm 2024/2025

Datum 18-20 Uhr	Raucherentwöhnung in 3 Teilen
16. Mai 2. September 5. Dezember 9. Januar	Warum ich rauche, warum ich aufhöre – Rauchentwöhnung Teil 1
23. Mai 9. September 12. Dezember 16. Januar	Wie ich aufhöre, wann ich aufhöre – Rauchentwöhnung Teil 2
30. Mai 16. September 19. Dezember 23. Januar	Nichtraucher bleiben – Rauchentwöhnung Teil 3

Referent: Eike Hansen, Klinik für Innere Medizin I



Sie haben die Möglichkeit unsere Veranstaltungen in Präsenz oder virtuell zu verfolgen. Bitte geben Sie Ihre Präferenz bei der Anmeldung an.

Anmeldung und Auskunft



☎ 0431 500 - 10741

Mo.: 9 – 15 Uhr, Di. – Do.: 9 – 12 Uhr

✉ gesundheitsforum.kiel@uksh.de

www.uksh.de/gesundheitsforum

← **Anmeldung auch hier möglich!**

Veranstaltungsort

UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK

Mühlendamm 1, 24113 Kiel

(Erdgeschoss – vom CB Modemarkt kommend,
direkt gegenüber der Blutspende)