

CITTI-PARK Kiel



## GESUNDHEITSFORUM



Hybrid-Vorträge

## Rauchfrei werden – Rauchfrei leben

Kurs in 3 Teilen – Termine 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 2025

Datum, 18–20 Uhr	Raucherentwöhnung in 3 Teilen
9. Januar 7. Mai 9. September 4. Dezember	<b>Warum ich rauche, warum ich aufhöre –</b> Rauchentwöhnung Teil 1
16. Januar 14. Mai 16. September 11. Dezember	<b>Wie ich aufhöre, wann ich aufhöre –</b> Rauchentwöhnung Teil 2
23. Januar 21. Mai 23. September 18. Dezember	<b>Nichtraucher bleiben –</b> 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](mailto:gesundheitsforum.kiel@uksh.de)

[www.uksh.de/gesundheitsforum](http://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)