



RAUCHFREI WERDEN. Sie schaffen es!

QuE-Raucherentwöhnung nach der Schlusspunktmethode

Unter ärztlicher Betreuung wird es Ihnen gelingen, einen Tag festzulegen, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören werden. In kleinen Gruppen von ca. sechs Teilnehmern lernen Sie, mögliche Hindernisse auf Ihrem Weg zum Nichtraucher zu bewältigen. Sie lernen Entspannungsmethoden zur Stressbewältigung kennen.

Dieser Kurs zeigt Ihnen Ihren persönlichen Weg zu Ihrem „neuen“ Leben als Nichtraucher.

Ihr Kursleiter: Dr. med. Dirk Altrichter, Facharzt für Allgemeinmedizin, Suchtmedizinische Grundversorgung, Kursleiter Tabakentwöhnungsprogramm **RAUCHFREI WERDEN**

Veranstaltungsort: Gesundheitsnetz QuE eG, Vogelsgarten 1, 90402 Nürnberg

Termine: Je Kurs sechs Termine (immer dienstags im wöchentlichen Abstand) plus Stabilisierungssitzung

Kursgebühr: 250 Euro. Für AOK-, TK- und Barmer GEK-Versicherte ist bei regelmäßiger Teilnahme eine teilweise Kostenerstattung in Höhe von 75 € möglich. Versicherte anderer Kassen fragen bitte bei ihrer Krankenkasse an.

Ihr Anmeldeformular finden Sie auf der Rückseite.

www.gesundheitsnetznuernberg.de



Ihre Anmeldung zur QuE-Raucherentwöhnung Kursbeginn wird individuell vereinbart

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____ Bitte unbedingt für Rückfragen angeben

Unterschrift: _____

Ihre Anmeldung an: Gesundheitsnetz QuE eG, Vogelsgarten 1, 90402 Nürnberg, Fax: 0911-95 66 32 79
per E-Mail: ulrike.noeth@que-nuernberg.de oder geben Sie das Anmeldeformular gleich in Ihrer QuE-Praxis ab.

Haben Sie Fragen zum QuE-Raucherentwöhnungsprogramm? Rufen Sie an! 0911-95 66 32 82
Ihre Ansprechpartnerin: Frau Nöth