



## Motivationsabend Rauchstopp

Sie rauchen gerne und wären gerne rauchfrei? Kommen Sie vorbei und machen Sie sich ein Bild vom Rauchstopp-Training der Lungenliga Zentralschweiz.

Aufhören und nie mehr anfangen.

# Motivationsabend Rauchstopp

## Unverbindlicher Schnupperabend

Entdecken Sie, was Ihre Motivation fördert und wie ein Rauchstopp-Training für Sie am idealsten aussieht. Sie müssen an diesem Abend jedoch keine Entscheidung treffen.

### Inhalt

- Sie führen eine individuelle Standortbestimmung durch.
- Was spricht für einen Rauchstopp, was dagegen?
- Wo liegt Ihr persönlicher Gewinn bei einem allfälligen Rauchstopp?
- Welche Methoden unterstützen Sie bei einem Rauchstopp?
- Wie steht es mit Ihrer Motivation, den Rauchstopp zu wagen? Was fehlt Ihnen dazu?
- Wie sieht Ihr persönlicher nächster Schritt aus?

Bei Interesse besteht die Möglichkeit, nach dem Motivationsabend ein Rauchstopp-Training zu besuchen.

### Leitung

Ausgebildete, erfahrene Rauchstopp-Trainerinnen und -Trainer

### Kosten

kostenlos

### Datum und Zeit

Informationen zu aktuellen Daten unter [www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse](http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse)

### Ort

Beratungsstelle in Emmen, Baar und Pfäffikon SZ

### Anmeldung und Auskunft

Melden Sie sich online unter [www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurs](http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurs) an oder beim Team Gesundheitsförderung und Prävention, Tel. 041 429 31 10.

Dieses Angebot könnte Sie auch interessieren: **«Rauchstopp-Training»**