



# Rauchstopp-Training in einer kleinen Gruppe

Eine Fachperson begleitet Sie vor, während und nach dem Rauchstopp. In der Gruppe tauschen Sie Ideen aus und motivieren sich gegenseitig.

## Warum ein begleiteter Rauchstopp?

Beim Rauchstopp steht und fällt der Erfolg mit der Vorbereitung.

- **Realistisch.** Sie setzen sich erreichbare Ziele, die Sie mit konkreten Handlungsanleitungen umsetzen.
- **Vielfältig.** Sie erlernen Methoden auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene. Der Austausch in der Gruppe bereichert und erhöht die Erfolgchancen.
- **Nachhaltig.** Fortschritte werden stabilisiert für den langfristigen Erfolg. Sie erhalten ein ausführliches Handbuch mit dem Trainingsinhalt.
- **Professionell.** Eine zertifizierte, erfahrene Rauchstopp-Trainerin begleitet Sie individuell und persönlich.

## Ziele

- Sie erkennen die Mechanismen hinter dem eigenem Rauchverhalten.
- Sie werden gut vorbereitet für den Rauchstopp und die Zeit danach.
- Sie ersetzen Rauchgewohnheiten durch positive Rituale.
- Sie erleben den Rauchstopp als Gewinn.

## Unser Angebot

- Drei Mal drei Stunden
- Zwei persönliche Telefoncoachings
- Kleine Gruppen: 6 bis 12 Personen
- Kosten: CHF 550.– inkl. persönliche Telefoncoachings und Handbuch
- Daten und Kursorte: auf Anfrage

## Anmeldung und Information

Lungenliga St. Gallen–Appenzell  
Ursula Drechsler  
Kolumbanstrasse 2, 9008 St. Gallen  
rauchstopp@lungenliga-sg.ch  
Telefon 071 228 47 45  
[www.lungenliga.ch/rauchstopp-sg](http://www.lungenliga.ch/rauchstopp-sg)



**Einige Gesundheitsorganisationen beteiligen sich an den Kosten des Trainings. Verlangen Sie eine Gutsprache bei Ihrer Krankenversicherung oder Ihrem Arbeitgeber.**