

# Rauchfrei in 6 Stunden

**„Die Sofort Rauchfrei Methode“**

**Seit 20 Jahren**

**Der einfache Weg  
mit dem Rauchen  
Schluss zu machen**



- **Rauchfrei in 6 Stunden**
- **Ohne Medikamente, Akupunktur oder Hypnose**

**Wohlbefinden, Gesundheit, Entspannung**

**Infos: [www.ludwig-reichl.de](http://www.ludwig-reichl.de)**

**Tel.: 0911- 5484280**

**mobil: 017655028138**

# Nichtraucher\_in

werden und



# Rauchfrei

bleiben

so lautet das große Ziel, dass Sie mit Hilfe des Nichtraucherseminars erreichen werden!

Dass Sie diese Zeilen lesen, ist ein Beweis dafür, dass Ihnen das Thema Rauchen nicht gleichgültig ist. Und das ist gut so.

Mit dem Gedanken, sich vom Rauchen zu verabschieden, stehen Sie nicht alleine da. Jeder 2. Raucher würde mit dem Rauchen aufhören, wenn er nur wüsste, wie?

Wir wählen den Weg, der weltweit den größten Erfolg bringt:

## **„Die Sofort Rauchfrei Methode“**

Mit dem Nichtraucherseminar mache ich Ihnen den Einstieg in den Ausstieg so leicht wie möglich. Der eiserne Wille ist dabei nicht wichtig. Der Wunsch Rauchfrei zu werden, reicht völlig aus.

# Was erwartet Sie auf dem Nichtraucherseminar ?

- **Erkenntnisse über das Rauchen**
  - warum Sie Rauchen
  - warum es so schwer war damit aufzuhören
  - wie leicht es für Sie sein wird glücklicher Nichtraucher zu werden
- **Tipps , Hilfen & Stressbewältigung**
  - z.B. wie sie Ihr Gewicht halten können
  - Verhalten in Versuchungssituationen
  - CD zum Stabilisieren / Zertifikat mit Motivationshilfen
  - Nichtrauchertee etc.
- **Dauer des Nichtraucherseminars**
  - 6 Stunden und Sie werden zum/r glücklichen Nichtraucher\_in
  - Telefonische Beratung in Krisensituation
- **Was Sie nicht hören**
  - Hypnose, Akupunktur, Medikamente
  - Hilfsmittel wie Nikotinpflaster, Kaugummis etc.
- **Kosten: 150,-€ \***
  - Wird von den meisten Krankenkassen mit 75 € bezuschusst: Präventionsdatenbank (Kurs-ID: KU-SU-QDF98X ), manche Kassen übernehmen die gesamten Kosten von 150€.

**Ihr Seminarleiter ist**

**Ludwig Reichl**

Ludwig Reichl ist Diplom Pädagoge und hat mehrere Jahre als Suchttherapeut gearbeitet. Er war selber ein starker Raucher.

Er hat die Zulassung in der Suchtprävention zu arbeiten.

Aktuelle Termine unter:

**[www.ludwig-reichl.de](http://www.ludwig-reichl.de)**

# **Nichtraucher Seminar**

## **in 6 Stunden zum Nichtraucher**

**1. Stunde:**

**Warum wir rauchen**

**2. Stunde:**

**Warum ist es so schwer mit dem Rauchen aufzuhören**

**3. Stunde:**

**Wie können wir mit Stress umgehen ohne zu Rauchen**

**4. Stunde:**

**Wie leicht es tatsächlich ist, mit dem Rauchen aufzuhören**

**5. Stunde:**

**Welchen Gewinn habe ich dadurch, rauchfrei zu sein**

**6. Stunde:**

**Festigung im Unterbewusstsein**