



Sonderveranstaltung

Gesundheitsforum

Hybrid-Vortrag Raucherentwöhnung

Rauchfrei werden – Rauchfrei leben

Kurs in 3 Teilen – Termine 2022/23

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

Datum 18-20 Uhr	Thema	
18. August 2022 10. November 2022	Warum ich rauche, warum ich aufhöre – Rauchentwöhnung Teil 1	
19. September 2022 8. Dezember 2022	Wie ich aufhöre, wann ich aufhöre – Rauchentwöhnung Teil 2	
24. Oktober 2022 12. Januar 2023	Nichtraucher bleiben – Rauchentwöhnung Teil 3	
Referent: Eike Hansen, Klinik für Innere Medizin I		

Wir freuen uns, Sie wieder persönlich im UKSH Gesundheitsforum begrüßen zu können. Es wird zusätzlich weiterhin möglich sein, die Veranstaltungen zeitgleich online zu verfolgen.

Die Zugangsdaten für eine Online-Teilnahme erhalten Sie zwei bis drei Tage vor der jeweiligen Veranstaltung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung

 0431 500-10741

Mo.: 9 – 15 Uhr, Di. – Fr.: 9 – 12 Uhr

 gesundheitsforum-kiel@uksh.de

www.uksh.de/gesundheitsforum

Veranstaltungsort

UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK

Mühlendamm 1, 24113 Kiel

(Erdgeschoss – vom CB Modemarkt kommend, direkt gegenüber der Blutspende)

Die Hygienemaßnahmen richten sich nach den aktuellen Vorgaben, bitte informieren Sie sich rechtzeitig.

Wissen schafft Gesundheit

