

Bitte diesen Abschnitt abtrennen und faxen oder per Post senden an die STZ Beratungsstelle Hummel



Ich melde mich verbindlich zum Seminar

### **Raucherentwöhnungskurs**

vom **06.03. bis 24.04.2013** an und zahle gleichzeitig die Kursgebühr von 150 Euro.

.....  
Vorname

.....  
Nachname

.....  
Geburtsdatum

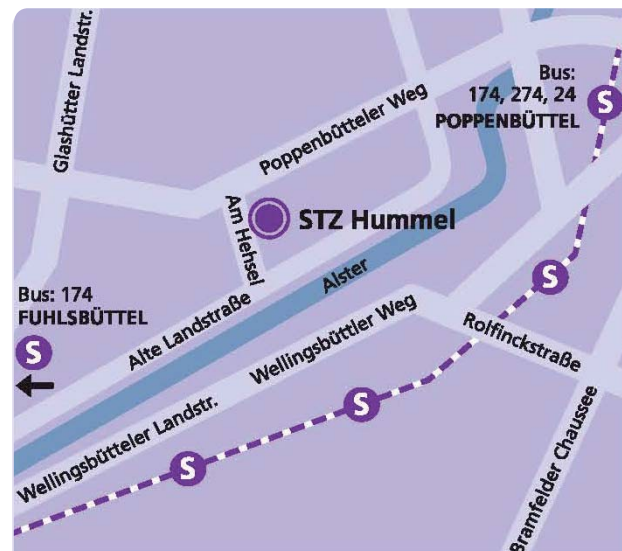
.....  
Adresse

.....  
Telefon

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg



#### **Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

U1 bis „Fuhlsbüttel“ und Bus 174 bis „Am Hehsel“

oder U1 bis „Langenhorn Markt“ und Bus 24 bis „Am Hehsel“

oder S1 bis „Poppenbüttel“ und Bus 24 oder 174 bis „Am Hehsel“

**STZ**  
**SuchtTherapieZentrum**  
**Beratungsstelle Hummel**

Am Hehsel 40

22339 Hamburg

Tel. (040) 5 39 04 28-0

Fax (040) 5 39 04 28-29

hummel.stz@martha-stiftung.de

www.martha-stiftung.de



**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg



**Rauchfrei sein und  
sich gesund und  
kraftvoll fühlen**

**vom 6. März bis 24. April 2013  
in der STZ Beratungsstelle Hummel**

## Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Sind sich aber nicht sicher, es auf Dauer allein zu schaffen?

Das **Rauchfrei-Programm** bietet Ihnen:

- Unterstützung
- den notwendigen Rahmen und
- die passenden Inhalte.

Ein Vorteil des Programms besteht darin, dass Sie Ihr Ziel zusammen mit anderen verfolgen. Sie erfahren in der Gruppe Motivation und Hilfe.

Durch die Kursleiterin werden Sie kompetent und erfahren auf den Rauchstopp vorbereitet. Gut gerüstet werden Sie während des Kurses Ihren ersten rauchfreien Tag erleben.

Dieses Programm bietet Ihnen folgende Vorteile:

- Sie verstehen ihr Rauchverhalten
- Sie hinterfragen Ihre Gründe für das Rauchen
- Ihre Entscheidung für eine Beendigung des Rauchens wird gestärkt
- Mit unterschiedlichen Methoden wird Ihnen geholfen, die erste kritische Phase des Lebens ohne Rauchen zu meistern.
- Sie werden darin unterstützt, rauchfrei zu bleiben.

Sie bereiten sich im ersten Abschnitt des Programmes intensiv auf den Rauchstopp vor.

Im zweiten Abschnitt geht es um die Stabilisierung Ihrer Abstinenz.

## Kostenfreier Informationsabend:

Mittwoch, 13.02.2013, 18:00 bis 19:00 Uhr

### Termine:

Mittwoch, 06.03.2013

Mittwoch, 13.03.2013

Mittwoch, 20.03.2013

Mittwoch, 27.03.2013

Mittwoch, 03.04.2013

Mittwoch, 10.04.2013

Mittwoch, 24.04.2013

Der Kurs findet von **18:00 bis 19:30 Uhr** statt. Die TeilnehmerInnen sollten bei möglichst allen Sitzungen anwesend sein, da dann die Erfolgsaussichten am höchsten sind.

### Ort:

STZ Beratungsstelle Hummel

Am Hehsel 40, 22339 Hamburg

Tel.: (040) 539 04 28-0

### Gruppenleiterin:

**Karin Bernhardt**, Psychologische Psychotherapeutin

### Kosten und Anmeldung:

130 Euro für den Kurs + 20 Euro für Materialien, zahlbar bei Anmeldung auf unser Konto:

Konto-Nr. 1306 1205 67 bei der HASPA, BLZ 200 505 50

Das Programm ist von den Krankenkassen anerkannt.

Einzelne Kassen übernehmen bis zu 80 Prozent der

Kosten.

### Anmeldeschluss: Montag, 25.02.2013.

Wenn Sie von uns bis zum 28.04.2013 keine Nachricht erhalten, gilt Ihre Anmeldung als bestätigt.



Bitte diesen Abschnitt abtrennen und faxen an die STZ Beratungsstelle Hummel (040) 5 39 04 28 - 29

**STZ**  
**SuchtTherapieZentrum**  
**Beratungsstelle Hummel**  
Am Hehsel 40  
22339 Hamburg