Externes Kursangebot

Die von uns empfohlenen **Gesundheitstrainings** richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener externer Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

Freiheit und Abenteuer – ein Leben ohne Zigarette

Nicht mehr rauchen! Wenn dies Ihr Ziel ist, möchten wir Sie zur Teilnahme am Rauchentwöhnungskurs der Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin CHAMP einladen. Der nach dem erfolgreichen Programm „Rauchfrei“ durchgeführte **Kurs** kann Ihnen helfen, Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und die Motivation, die Sie zum Rauchen veranlasst, zu hinterfragen. Nach dem im Kursverlauf festgelegten Rauchstopp-Tag werden Sie verschiedene Methoden einsetzen können, die Ihnen helfen, Situationen ohne Rauchen zu meistern.

Termine 8 Termine vom **14.02.-03.04.2012 von 16.00-17.30**

Ort **Seminarzentrum**
Residenz am Deutschen Theater, Reinhardtstr. 29 D, 10117 Berlin

Kursgebühr 185.- € incl. 20.- € Materialkosten
(Teilerstattung durch Krankenkasse möglich)

Kursleitung Dr. Edith Weiß-Gerlach

Anmeldung **030 - 450 529 083**

Anmeldung 030-450 529 083