

#### DIPL.-PSYCH. KATRIN HENK

Psychologische Psychotherapeutin  
in freier Praxis (Kassenärztliche Zulassung)

Studium der Psychologie. Abgeschlossene  
Ausbildungen in Verhaltenstherapie, tiefen-  
psychologisch fundierter Psychotherapie und  
in Hypnosetherapie  
(anerkannt von der Ärztekammer).  
Ehemalige Raucherin (20 Jahre lang).



#### DIPL.-PSYCH. JÖRG STARK

Berater, Trainer und Coach für Manager,  
Mitarbeiter und Unternehmen

Studium der Psychologie. Abgeschlossene  
Zusatzqualifikation in Gruppendynamik,  
Gruppenmoderation, Prozessmanagement.  
Weiterbildung u.a. in Coaching, Trainingsleitung.  
Ehemaliger Raucher (23 Jahre lang).

Firmenkurse in ganz Deutschland:  
[www.endlich-aufatmen-business.de](http://www.endlich-aufatmen-business.de)  
Sprechen sie uns gerne an!

Fotos: Christian Hager Gestaltung: Annett Osterwald

#### DIE KURSE

Wir bieten einen Intensivkurs an, der für fast  
alle Teilnehmer vollkommen ausreichend ist.  
Bei Bedarf kann ein Aufbaukurs gebucht werden.

#### IHRE FINANZIELLE INVESTITION

Intensivkurs: 195 Euro (6 Stunden)  
Aufbaukurs: 75 Euro

Kostenbeteiligung von 75 Euro durch viele Krankenkassen  
möglich

#### TERMINE

Überwiegend Freitag oder Samstag am Nachmittag.  
Die aktuellen Termine erfahren Sie auf  
unserer Homepage, telefonisch oder per Fax.

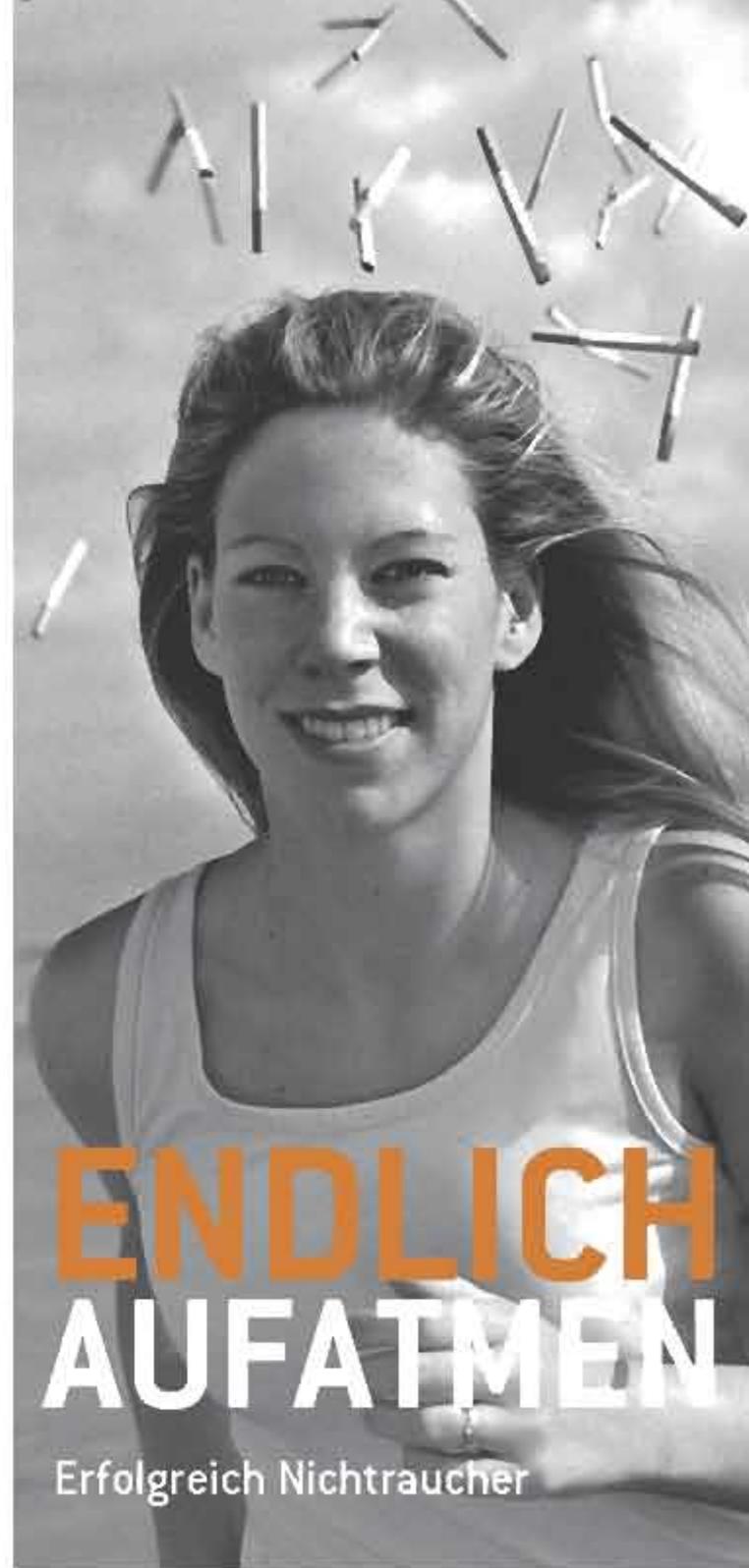
#### VERANSTALTUNGSORTE

Landkreis Stade und Harburg, Bremen, Hamburg.  
Andere Orte auf Anfrage.

#### ANMELDUNG/INFORMATIONEN

Auf [www.Endlich-Aufatmen.de](http://www.Endlich-Aufatmen.de) erfahren Sie mehr  
und können sich online anmelden,  
oder fordern Sie telefonisch bzw. per Fax  
unser Anmeldeformular an.

Telefon: 04144 - 21 00 46, Fax: 04144 - 21 00 45  
Homepage: [www.Endlich-Aufatmen.de](http://www.Endlich-Aufatmen.de)  
E-Mail: [Info@Endlich-Aufatmen.de](mailto:Info@Endlich-Aufatmen.de)



# ENDLICH AUFATMEN

Erfolgreich Nichtraucher

- ... der unangenehme Mundgeruch
- ... die ständige Angst vor Krebs
  - ... sich selbst nicht leiden können
  - ... die ständige Diskriminierung
- ... der ewige Husten
- ... die verächtlichen Blicke
  - ... das permanent schlechte Gewissen
  - ... das Aufhören immer wieder aufschieben
- ... das viele Geld
- ... der Verlust an Lebensfreude
  - ... die gelben Zähne
- ... der abgestandene Rauch am Morgen
  - ... der eklige Gestank
  - ... das Aufhören immer wieder aufschieben
- ... die Unfreiheit
  - ... die immer wieder scheiternden Vorsätze
  - ... die ständige Angst vor Krebs
- ... das permanent schlechte Gewissen
  - ... die geschädigte Gesundheit
  - ... immer öfter vor die Tür geschickt werden
- ... keine Kondition
  - ... die fehlende Lebensqualität
- ... ungesund aussehen
- ... die beklemmende Atemnot
  - ... der unangenehme Mundgeruch
- ... das Aufhören immer wieder aufschieben
  - ... der ewige Husten

## DIE ERFOLGSMETHODE

# ENDLICH AUFATMEN

### 6 STUNDEN INTENSIVKURS

Eine einzigartige Kombination aus Hypnose, Verhaltenstherapie, Raucherentwöhnungsstrategien und Methoden des Coachings. So können Sie einfach glücklicher Nichtraucher werden.

### ERLEBEN SIE

- ... eine professionelle Kursleitung, die aus eigener Raucher-Erfahrung weiß, wovon sie redet.
- ... ein Training auf wissenschaftlicher Basis mit anerkannten Therapiemethoden.
- ... einen persönlichen und respektvollen Umgang.
- ... ein optimistisches und stimmiges Kompaktseminar.

### WAS MÜSSEN SIE MITBRINGEN?

Die ernsthafte Entschlossenheit, für immer mit dem Rauchen aufhören zu wollen.

### WAS BIETEN WIR IHNEN?

Durch die besondere Methodenkombination werden Sie das Nichtrauchen vom ersten Moment an und dauerhaft als Gewinn erleben.

## DIE ERFOLGSFAKTOREN

### RAUCHERENTWÖHNUNGSSTRATEGIEN

... gibt es viele. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass erst die Kombination mehrerer Methoden zu den höchsten Erfolgsquoten führt. Deshalb kombinieren wir:

### HYPNOSE

... ist ein wissenschaftlich anerkanntes Heilverfahren. Der hypnotische Zustand ist ein besonderer Bewusstseinszustand, in dem der Hypnotisierte besonders gut auch in seinem längerfristigen Verhalten beeinflussbar ist.

### VERHALTENSTHERAPIE

... nutzt Techniken zur Veränderung der Einstellung und des Verhaltens. So können Raucher ganz gezielt von ihren hartnäckigen Irrglauben (z.B. „ohne Zigarette kann ich mein Leben nicht genießen“) dauerhaft befreit werden.

### COACHING

... bietet erfolgreiche und hoch effiziente Methoden zur Verankerung von neuen Fertigkeiten.

**Es ist einfacher als Sie denken!  
Endlich Aufatmen!  
Starten Sie Ihre persönliche Befreiung.**