



Workshop Rauchfrei glücklich



- Sie haben schon unzählige Versuche unternommen, das Rauchen aufzugeben!
- Sie wagen jetzt nochmals einen letzten Versuch! Wann nicht jetzt, wann dann?
- Sie wollen die Kraft der Gruppendynamik nutzen, gemeinsam Neues zu beginnen!
- Sie wissen, womit Sie beginnen werden, wenn Sie das Rauchen aufgeben wollen!

Dann ist mein «Workshop» vom Genussraucher zum Lebensgeniesser genau das Richtige. Tauchen Sie ein in diesen kreativen Workshop und erwerben Sie einfache Werkzeuge und Methoden, wie Sie auf wirkungsvolle Weise durch Entspannungs- und oder Wohlfühlgeschichten die inneren Fantasiebilder wieder aufwecken können.

Ausgangslage




Wer raucht, sieht sich heute massiver öffentlicher Kritik ausgesetzt. Andererseits ist das Rauchen immer noch mit Vorstellungen von souveräner Lässigkeit, geselligem Geniessen und spannenden Abenteuern verknüpft. Trotz allem sozialen und gesundheitlichen Druck gegen das Rauchen, ist der Entschluss, das Suchtmittel «Nikotin» loszulassen, keineswegs einfach. Dieses ausgereifte Programm ermöglicht Ihnen auf einfache und sogar genussreich-spannende Art und Weise, die mentalen und seelischen Hintergründe der eigenen Rauchlust zu durchschauen. Werden diese Muster erkannt, fällt es Ihnen leichter, sich den dahinterliegenden Ressourcen auf konstruktive Weise einzulassen. Die Kraft der Gruppendynamik ist nicht zu unterschätzen und ermöglicht Ihnen den Austausch von Leidensdruck und neuen Lösungsmöglichkeiten.

Ziele

Durch geführte Entspannungsreisen kann der Entschluss, das Rauchen aufzugeben klar und tragfähig werden, indem wir mehr von unseren Bedürfnissen verstehen, die wir mit der Sucht zu befriedigen meinen. In gezielt auf ihr Anliegen angepasste Veränderungsprozessarbeit, haben Sie dann die Möglichkeit, nicht nur das Rauchen aufzugeben, sondern in eine tragfähige Lösung einzusteigen, die Ihnen tiefe Befriedigung, gesteigerte Lebensqualität und Wohlbefinden verschafft.

mit freude und begeisterung menschen ent-wickeln

Von Leiden zum Auf-Lösen, wann machen Sie den ersten Schritt?

<p>Ziele</p> 	<p>Sie lernen und üben individuell, für sich selbst zu finden, womit sie beginnen werden, wenn sie aufhören zu Rauchen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenes Suchtpotential erfassen und wahrnehmen • Der Gruppe Ihr «neues Ziel» glaubwürdig zu präsentieren • Einfache Entspannungsformen kennen und anwenden lernen • Therapeutische Inhalte als Anregung einfließen lassen • Wirkungsvolle Alternativen unbewusst deponieren
<p>Inhalte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umfangreiche Anamnese und Standortbestimmung • Erfassung der Zielsetzung (Womit beginne ich...!) • Einführung in bewährte Entspannungstechniken • Anleitung zur Selbsthypnose und adaptierten Entspannungsreisen • Angeleitete Gruppenreisen • Individuelles Ablöseritual • Kostenloser Support während der Trainingsphasen • Persönliches Coaching (optional)
<p>Teilnehmende</p>	<p>Das Ausbildungsangebot richtet sich an Interessierte, die willens sind, ihre Lebensqualität nachhaltig zu verändern.</p>
<p>Kursort</p>	<p>Institut für Lerncoaching Seminarraum in Teufen</p>
<p>Daten und Preise</p>	<p>Siehe separates Dokument oder auf der Homepage</p>