

## ENDLICH AUFATMEN!

### Zeit heilt (fast) alles! Wie der Körper auf das Nichtrauchen reagiert:

- nach **20 Minuten** sinken Blutdruck und Puls auf Normalwert
- nach **24 Stunden** geht das Herzinfarkt-Risiko zurück
- nach **2 Wochen** wird das Gehen leichter, Lungenfunktion und Blutkreislauf stabilisieren sich
- nach **1 bis 9 Monaten** gehen Hustenfälle, Abgespanntheit und Kurzatmigkeit zurück, die Infektionsgefahr verringert sich
- in den **nächsten Jahren** verringert sich das Krebsrisiko für Lunge, Luft- und Speiseröhre kontinuierlich



## VERANSTALTUNGORT

Die Seminare der „Königsteiner Raucherentwöhnung“ finden im Haus der Begegnung statt.

**Haus der Begegnung**  
**Bischof-Kaller-Straße 3**  
**61462 Königstein im Taunus**



Kur- und Stadtinformation  
der Stadt Königstein im Taunus  
Hauptstraße 13a  
61462 Königstein im Taunus

Telefon (0 61 74) 202 251 oder 202 281  
Telefax (0 61 74) 202 308  
info@koenigstein.de

## ENDLICH RAUCHFREI



Erfolgreich  
seit 1984

Jeder kann es  
schaffen!

## KÖNIGSTEINER RAUCHERENTWÖHNUNG

durch Hypnose

## WARUM MIT HYPNOSE?

Hypnose ist laut einer der größten Studien am wirksamsten: **3 Mal** so wirksam wie Nikotin-Pflaster und **15 Mal** so wirksam wie reine Willenskraft!

Hypnose ist die wirksamste Methode zur Raucherentwöhnung, so das Ergebnis des bisher größten wissenschaftlichen Vergleichs von Methoden zur Raucherentwöhnung. In einer Meta-Analyse wurden die Ergebnisse von mehr als 600 Studien mit 72.000 Personen aus Amerika und Europa statistisch zusammengefasst, um verschiedene Methoden der Raucherentwöhnung zu vergleichen.

Viswesvaran, C., & Schmidt, F. L. (1992). Ein meta-analytischer Vergleich der Wirksamkeit von Raucherentwöhnungsmethoden. Zeitschrift für angewandte Psychologie, 77(4), 554-561.

## RAUCHFREI GENIESSEN

Die „Königsteiner Raucherentwöhnung durch Hypnose“ kann der Einstieg in ein rauchfreies und gesundes Leben sein. Geleitet werden die Seminare erfolgreich von Diplom-Psychologin Sonja Tolevski-Wiegand.

## NUR MUT

Die medizinische Hypnose ist ein vertiefter Ruhezustand, ein Erlebnis „zwischen Wachen und Schlafen“. Der Körper entspannt, während der Geist hoch konzentriert ist. Das gesprochene Wort wird sehr intensiv wahrgenommen und bleibt noch lange nach dem Seminar in Erinnerung.

Die Hypnose stärkt den vermeintlich schwachen Willen so nachhaltig, dass etwa 70 Prozent der Teilnehmer direkt mit dem Rauchen aufhören. Positive Nebeneffekte inklusive: Neun von zehn Nichtraucher sehen in der Kraft des endlich realisierten Entschlusses einen Ansporn für weitere Veränderungen. Hypnotisiert werden kann jeder geistig gesunde Mensch. Wichtigste Voraussetzung für den Erfolg ist jedoch der eigene Wille! Nur wer bereit ist, die Hypnosewirkung zu akzeptieren, wird sie positiv für sich nutzen können.



**Diplom-Psychologin  
Sonja Tolevski-Wiegand**

## DAS SEMINAR

Die tatsächlichen Hintergründe des Rauchens sind nicht das, was man so hört und liest. Ein Großteil der Rauchsucht ist eine mentale und emotionale Bindung an die persönliche Bedeutung des Rauchens.

Ziel des Seminars ist die Befreiung aus der körperlichen und psychischen Nikotinabhängigkeit, sofortiger vollständiger Rauchstopp (Schlusspunktprinzip) mit therapeutischer/medizinischer Hypnose.

- **Gruppen von 8 bis 15 Teilnehmer**
- **Seminardauer: 2,5 bis 3 Stunden**
- **Seminargebühr: 330,00 Euro**

! Einzelne Krankenkassen fördern die Teilnahme an der „Königsteiner Raucherentwöhnung“!  
■ (Genauere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse).

Stornierungen sind bis drei Wochen vor Seminartermin möglich. Für Terminverschiebungen und Absagen wird eine Storno- bzw. Umbuchungsgebühr von 20 Euro erhoben. Bei Krankheit können Termine gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes kurzfristig kostenfrei umgebucht werden. Bei unentschuldigtem Fernbleiben erfolgt keine Rückerstattung der Seminargebühr. Auf Anfrage können auch Einzelseminare gebucht werden.