

Gruppenprogramm Rauchfrei durch Hypnose

Rauchen ist ungesund! Das wissen wir und trotzdem ist das Aufhören so schwer! Woran liegt das? Nikotin macht süchtig! Sich von einer Sucht zu befreien ist sehr viel schwerer als eine alte Gewohnheit abzulegen. Hypnose kann hierbei hilfreich sein und ist in **Studien gegenüber dem Selbstversuch deutlich überlegen** (50-70% Erfolgsquote versus 3-11% im Selbstversuch).

Ziel des **hypnotherapeutischen Gruppenprogramms** ist es, Sie mit Hypnose durch jede Phase der Zigarettenreduzierung schrittweise bis zum erfolgreichen Beenden des Rauchens zu unterstützen und zu begleiten. Durch die Gruppe finden Sie zusätzlich Verbündete auf Ihrem Weg zum Nichtraucher.

Es geht im Gruppenprogramm um die:

- schrittweise Reduzierung des Nikotins bis zum völligen Nichtraucher
- Stärkung der Resilienz gegenüber Stressoren, die das Rauchen begünstigen
- Ausprobieren von Methoden und Hilfsmitteln, die Sie persönlich am besten unterstützen

Für wen ist der Kurs geeignet?

Jede erwachsene Person, die das Rauchen endgültig aufgeben möchte.

Wie läuft das Programm ab?

Eine Vorbereitungssitzung in der Gruppe und drei Gruppenhypnosensitzungen mit einer Dauer von **2 Stunden** und einem Abstand von in der Regel **7 Tagen** zwischen den Sitzungen. Die **fünfte Sitzung** findet ca. **zwei Monate** später statt und dient einer Auffrischung.

Auf Wunsch ist auch eine Durchführung in Einzelsitzungen möglich.

Wann findet der Kurs statt?

Der neue Kurs beginnt am **06.02.2025**. Insgesamt sind es fünf Sitzungen.

Vier Termine donnerstags 18-19:30 Uhr (**06.02.25, 13.02.25, 20.02.25, 27.02.25**)

Ein Auffrischungstermin am **10.04.25** (18-19 Uhr)

Was kostet der Kurs?

Die Gesamtkosten liegen bei **400 Euro, inklusive Übungsmaterial und Audiohypnosensitzungen.**

Wie kann ich mich anmelden?

Über das Kontaktformular auf meiner Webseite. Oder Sie schreiben mir eine E-Mail an: info@alexandra-mehlmann.de



← Zur Webseite