

Gesundheitsvorsorge Behrens

Geschäftsführung
Christiane Behrens
Präventionstrainerin
Dipl.-Sozialpädagogin



Telefon 05121-7585577
Handy 0151-23657020
Fax 03212-7343237
E-mail snerhebbehrens@web.de
www.gesundheit-behrens.de
Im Kirschenhain 12
31137 Hildesheim



Das Rauchfrei Programm IFT, 1-Tages-Seminar

Uhrzeit zum Beispiel:

1. Einheit (Information zu Rauchen/Rauchfrei)	13:00 - 14:25 Uhr
Pause	15 Min.
2. Einheit (Vorbereitung auf den Rauchstopp)	14:40 - 15:40 Uhr
Rauchstopp und Mittagspause	35 Min.
3. Einheit (Stabilisierung des Rauchstopps)	16:15 - 17:25 Uhr
Pause	20 Min.
4. Einheit (Vorbereitung auf das rauchfreie Leben)	17:45 - 19:00 Uhr

Vor- und Nachbetreuung:

1 Telefonberatung und 1 Sendung per Post vor Seminarbeginn.

1. Telefonberatung 1 Woche nach Seminarende

2. Telefonberatung 3 Wochen nach Seminarende

Mein zusätzliches Angebot: Im Anschluss beliebige Anzahl an Telefonberatungen.

- Die Raucher/innen werden gründlich auf den Rauchstopp vorbereitet und im Anschluss stabilisiert.
- Das Seminar enthält Vorbereitungen auf Notfallsituationen, Informationen zu Gewichtszunahme und Informationen zu Nikotinpräparaten sowie eine Entspannungstechnik für Stress-Momente.
- Die Bezuschussung aller gesetzlichen Krankenkassen in unterschiedlicher Höhe ist möglich.

Gesundheitsvorsorge Behrens

Geschäftsführung
Christiane Behrens
Präventionstrainerin
Dipl.-Sozialpädagogin



Telefon 05121-7585577
Handy 0151-23657020
Fax 03212-7343237
E-mail snerhebbehrens@web.de
www.gesundheit-behrens.de
Im Kirschenhain 12
31137 Hildesheim

Christiane Behrens
Diplom-Sozialpädagogin, Präventionstrainerin
Autogenes Training nach Schultz
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Meditative Kunst- und Atemtherapie nach Prof. Schwindt
Rauchfrei Programm IFT, Institut für Therapieforschung München

www.gesundheit-behrens.de
Im Kirschenhain 12
31137 Hildesheim

Bankverbindung:
Christiane Behrens, Konto-Nr. 75083926
Sparkasse Hildesheim, BLZ 25950130
IBAN: DE81 2595 0130 0075 0839 26
BIC: NOLADE21HHK