

## Veranstaltungsort

Die Seminare der „Königsteiner Raucherentwöhnung“ finden in der Villa Borgnis – Kurhaus im Park statt.

Villa Borgnis – Kurhaus im Park  
Hauptstraße 21c  
61462 Königstein im Taunus



## Anreise

Königstein im Taunus liegt nicht nur wunderschön im Grünen, der Heilklimatische Kurort verfügt auch über eine hervorragende Verkehrsanbindung. Sie erreichen in wenigen Minuten die Autobahnen A3, A5, A66 und A661, den Frankfurter Hauptbahnhof und den Rhein-Main Airport Frankfurt in weniger als einer halben Stunde.



### 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

Änderungen vorbehalten

# Königsteiner Raucherentwöhnung durch Hypnose

Wohltuend. Natürlich.



## Der Feind des Körpers

Wenn der blaue Dunst durch den Körper zieht, bringt er über 4.000 chemische Stoffe mit. Über 200 davon sind giftig und mindestens 40 krebserregend.

Der dunkle Qualm lässt Organe leiden, besonders diejenigen, die direkt mit ihm in Berührung kommen. So werden 80 bis 90 Prozent der Kehlkopf- oder Mundhöhlentumore durch Rauchen ausgelöst. Aber auch Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Niere, Magen und Lunge werden krank.

Hat der blaue Dunst erst einmal seinen Weg durch den Körper gefunden, nimmt er der Haut ihren natürlichen Teint und lässt sie verblassen. Die Abhängigkeit steht den Menschen ins Gesicht geschrieben.

## Endlich aufatmen!

Die 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 Hustenanfälle, Abgespanntheit und Kurzatmigkeit zurück, die Infektionsgefahr verringert sich, die gesamten körperlichen Energiereserven erhöhen sich
- in den nächsten Jahren verringert sich das Krebsrisiko für Lunge, Luft- und Speiseröhre kontinuierlich



## Das Projekt „Rauchfrei genießen“

Die „Königsteiner Raucherentwöhnung durch Hypnose“ kann der Einstieg in ein rauchfreies und gesundes Leben sein. Ziel des Seminars ist die Befreiung aus der körperlichen und psychischen Nikotinabhängigkeit, sofortiger vollständiger Rauchstopp (Schlusspunktprinzip) mit therapeutischer/medizinischer Hypnose. 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.



## Das ist wichtig

- Gruppen von 8 bis 15 Teilnehmer
- Seminar dauer: zweieinhalb bis drei Stunden
- Seminargebühr: 330 Euro

Einzelne Krankenkassen fördern die Teilnahme an der „Königsteiner Raucherentwöhnung“. Genaue 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.

## Dem Körper Gesundheit, der Seele Freiheit

Der Rauchstopp bietet:

- Freiheit von Abhängigkeiten
- gesteigertes Wohlbefinden
- Verminderung gesundheitlicher Einschränkungen wie Kopfschmerz, Zerschlagenheit und Magendruck
- verbesselter Teint und weißere Zähne
- mehr finanzielle Freiheit: bei einem Konsum von einem Päckchen am Tag spart man durch den Rauchstopp über 1500 Euro im Jahr

