



Ihr Anstoß, um Ihr Vorhaben
ins Rollen zu bringen.

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN- MIT HILFE VON HYPNOSE

Hypnotherapeutisches
Gruppenseminar zur
Rauchentwöhnung mit Ärztin,
Coach und Psychotherapeutin
Dr. Laura Noster

Bamberg,
wechselnde
Starttermine



„Insgesamt geht es bei mir darum, zu identifizieren, was jedem einzelnen ganz individuell dabei helfen kann, jetzt mit dem Rauchen aufzuhören und langfristig durchzuhalten.“

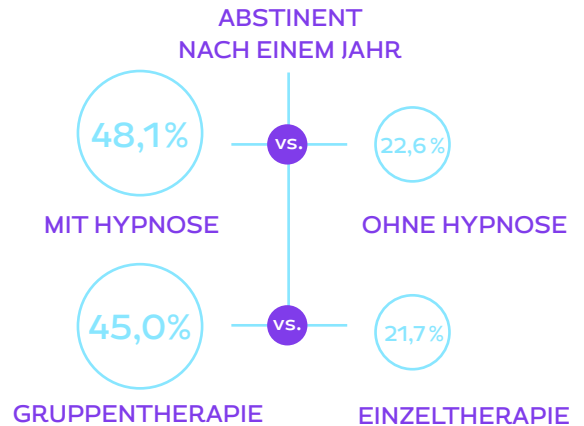
Dr. Laura Noster

ist Systemischer Coach, ärztliche Psychotherapeutin und Hypnotherapeutin. Die Ausbildung der klinischen Hypnose hat sie bei der renommierten Milton H. Erickson Gesellschaft absolviert und bildet sich hypnotherapeutisch ständig weiter.

IN DER GRUPPE AUF DIE GESUNDE BAHN KOMMEN UND ENDLICH DURCHATMEN.

- **Gruppengröße:**
4 bis maximal 8 Teilnehmer:innen
- **Ablauf:**
5 Sitzungen à 90 - 120 Minuten
- **Wo/Wann:**
Hainstr. 10,
dienstags 18:00 - 20:00 Uhr
- **Kosten:**
550 €

HYPNO- UND GRUPPENTHERAPIE - IHRE DOPPELTE CHANCE RAUCHFREI ZU WERDEN:



*Quelle: Cornelia C. Schweizer, „Vom blauen Dunst zum frischen Wind. Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung in 5 Sitzungen. Das Tübinger Programm.“ 4. Auflage, Heidelberg, Carl-Auer Verlag, 2021

1

Vorgespräch & Einführung:

Prinzipien der klinischen Hypnose, Tipps & Tricks, Ablauf und Kennenlernen

2-4

Hypnosensitzungen:

Sitzung 1: Vertrauen in Behandlung aufbauen und Motivationsgründe identifizieren & manifestieren

Sitzung 2: Bearbeitung von Ambivalenzen – positive Gefühle beim Rauchen durch gesunde Alternativen ersetzen

Sitzung 3: Abschied, Neuanfang, Rückfallprophylaxe – Abschiedsrituale, Tipps & Tricks zum Durchhalten

5

Refresher

(3 Monate nach Sitzung 4)
Hypnosensitzung und Erfahrungsaustausch in der Gruppe

JUST LET IT ROLL ...

Jeder hat andere BEWEG.GRÜNDE.
Aber das hier sind sicherlich gute Argumente:



NACH 20 MINUTEN:

Ihr Blutdruck sinkt und Ihr Puls verlangsamt sich.



NACH 48 STUNDEN:

Ihr Geschmacks- und Geruchssinn werden besser.



NACH 2 WOCHEN BIS 3 MONATEN:

Ihr Herzinfarkttrisiko sinkt und Ihre Lungenfunktion beginnt sich zu verbessern.



NACH 1 JAHR:

Ihr Risiko halbiert sich für eine koronare Herzkrankheit.



NACH 15 JAHREN:

Ihr Risiko eine koronare Herzkrankheit zu erleiden ist vergleichbar mit dem eines Nichtrauchers.

ANMELDUNG

Starttermine und weitere Infos

unter 0176 634 72 952

oder per Mail an hallo@dr-noster.de

Kontakt:

Dr. Laura Noster
Hainstr. 10
96047 Bamberg

Tel. 0176 634 72 952
Email hallo@dr-noster.de
www.dr-noster.de