KRANKENHAUS BETHANIEN
leben helfen

Lungenzentrum (G-BA)
Nordrhein-Westfalen

Patientenakademie

Rauchfrei werden
Rauchfrei bleiben

Wege in ein rauchfreies Leben



Sie möchten mit dem Rauchen aufhören, wissen aber nicht, wie? Unser Vortrag gibt Ihnen praxisnahe Tipps, wirksame Strategien und Unterstützung, um den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben zu schaffen. Wir zeigen Wege, Rückfälle zu vermeiden und Ihre Motivation langfristig zu stärken.

Was erwartet Sie?

- Nikotin verstehen: Warum Aufhören schwerfällt
- Rauchstopp planen: Praktische Methoden und Hilfsmittel
- Motivation halten: Rückfälle vermeiden
- Fragerunde

Mittwoch, 03.11.2027
17:00 - 18:00 Uhr
3. Etage - Seminarraum 3
Krankenhaus Bethanien Solingen
> Kostenfrei und ohne Anmeldung
> Teilnahme auch online möglich

Alle Infos finden Sie auf unserer Website – einfach QR-Code scannen!



Referentin: Sandra Reinhard
Diplom Psychologin

Krankenhaus Bethanien Solingen
Aufderhöher Str. 169
42699 Solingen