

**EINLADUNG**



# STIFTUNGSFAMILIE

## Vortrag und Diskussion

### **Rauchfrei - Wenn nicht jetzt, wann dann? ( eine Entscheidungshilfe )**

Als zertifizierter Kursleiter für die Raucherentwöhnung habe ich schon viele Raucher in die Abstinenz begleitet.

Meine (auch eigene) Erfahrung lautet:

**Es geht! Es ist bedeutsam! Es lohnt sich!**

- Was macht einen Raucher zum Freiatmer?
- Stimmt es, dass es auf den Willen drauf ankommt?
- Wie gehe ich mit meinen Ambivalenzen um?
- Was lerne ich aus Abstinenzversuchen und Rückfällen?
- Welche Hindernisse ergeben sich auf meinem Weg?
- Welche Hilfsmittel stehen mir zur Verfügung?
- Wie wichtig ist ein entschieden gesünderes Leben für mich?

**Referent:** Ralf Graage, Sozialarbeiter

**Ort:** Stiftungsfamilie/Sozialberatung  
Kulturnbahnhof Kassel  
Rainer-Dierichs-Platz 1a

**Datum :** Donnerstag, den 12.9.2019

**Beginn :** 16:00 Uhr

**Ende :** 17:30 Uhr

(kostenfrei-freiwillige Spenden werden gerne entgegengenommen)

### Anmeldung erwünscht:

**Ralf Graage**

**ralf.graage@stiftungsfamilie.de**

**Tel.: 0561 -920520-22**

