

Qualmfrei Leben: AOK-Nichtraucherkurs startet

Am Donnerstag, den 13. Oktober startet in Esslingen der neue Kurs, „Ja, ich will: Nichtraucher werden“. In sieben 90-minütigen Treffen lernen die Teilnehmer unter professioneller Leitung wie sie es schaffen, die Zigarette aus ihrem Leben zu verbannen.

Esslingen, den 28.09.2016. In dem Kurs wird analysiert, wann man zur Zigarette greift, es geht um Stärkung des Ausstiegswillens und darum, zu erkennen, warum man besser aufhören sollte. Außerdem werden individuelle Alternativen beispielsweise zur Zigarette zum Kaffee erarbeitet und Strategien besprochen, wie das plötzliche Verlangen nach dem Glimmstengel überwunden werden kann.

Natürlich kommen auch die Vorteile des Nichtraucher-Daseins zur Sprache: Der Geschmacks- und der Geruchssinn verbessern sich, man hat mehr Geld in der Tasche, das morgendliche Husten verschwindet.

„Ja, ich will: Nichtraucher werden“ findet statt donnerstags von 18 bis 19:30 Uhr im AOK-KundenCenter, Plochinger Str. 13 in Esslingen.

Anmeldung unter Telefon 07021/721 355 oder online auf

www.aok-bw.de/gesundheitsangebote. Kursnummer: 50219071

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Bezirksdirektion

Neckar-Fils

Pressestelle

Plochinger Straße 13

73730 Esslingen

Telefon 0711 9399-440

Telefax 0711 9399-160

E-Mail Joerg.Portius@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/neckar-fils