



## **Informationsblatt Raucherentwöhnung mit Hypnose**

Hypnose ist ein schonendes Verfahren, mit welchem das Unterbewusstsein direkt beeinflusst werden kann. Da Rauchen zum einen eine körperliche, zum anderen aber eine geistige Abhängigkeit erzeugt, ist Hypnose eine unglaublich starke Möglichkeit, das „Rauchfrei Werden“ zu unterstützen.

Bei unserer Methode werden viele Aspekte des Rauchens betrachtet. Die Biochemie (körperliche Abhängigkeit) genauso wie das Verhalten, die Lebensumstände, Gewohnheiten und das Umfeld. Während der biochemische Teil vorrangig dafür sorgt, dass es in den ersten Tagen so schwer ist rauchfrei zu werden, sind es unsere Gewohnheiten, unsere Trigger, unsere Möglichkeiten und Arten mit Problemen umzugehen, die dafür verantwortlich sind, dass die meisten Menschen nicht mehr als ein paar Wochen, Monate oder Jahre rauchfrei bleiben. Denn wenn wir einmal ehrlich sind, hatte Rauchen in Ihrem Leben nicht nur Schlechtes. Viele kennen das, wenn man im Stress ist und dann eine raucht um „runter“ zu kommen. So hat sich die Zigarette als wirkungsvoller Helfer in viele Lebenssituationen eingeschlichen.

All dies betrachten wir gemeinsam, finden zusammen mit Ihnen und Ihrem Unterbewusstsein Lösungen und bringen Ihnen Selbsthypnose bei, um Ihnen ein mächtiges Tool an die Hand zu geben, mit dem Sie auch in Zukunft Antworten haben auf Situationen, in denen es vorher schwierig war, rauchfrei zu bleiben. Alles was Sie haben sollten, ist die Motivation rauchfrei zu werden und die Bereitschaft etwas dafür tun zu wollen, um den Rest kümmern wir uns.

Kosten:

Hypnose kann als Einzelbehandlung oder in einer Gruppe angewandt werden (jeweils 4 Sitzungen im Abstand von 1 bis 2 Wochen).

Die Kosten betragen bei Einzelsitzungen 150,- für die erste Sitzung und für jede weitere Sitzung 80,- (gesamt 390,-), bei Gruppensitzungen ab 350,- zahlbar beim betreffenden Termin.

\*alle Preisangaben in Euro

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

[www.mein-hypnosestudio.de](http://www.mein-hypnosestudio.de)

Beziehungsweise kontaktieren Sie uns per E-Mail:  
oder Telefon:

[info@mein-hypnosestudio.de](mailto:info@mein-hypnosestudio.de)  
0172 / 75 66 413