

## Veranstaltungsort

Die Seminare der „Königsteiner Raucherentwöhnung“ finden im Dorfgemeinschaftshaus Mammolshain statt.

Dorfgemeinschaftshaus  
Stadtteil Mammolshain  
Oberstraße 5  
61462 Königstein im Taunus

Voraussichtlich ab Herbst 2011 zieht die „Königsteiner Raucherentwöhnung“ ins Haus der Begegnung um.

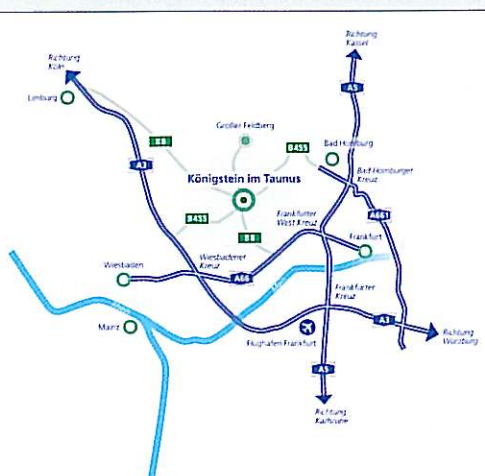
Haus der Begegnung  
Bischof-Kaller-Straße 3  
61462 Königstein im Taunus



Erfolgreich seit 1984  
Jeder kann es schaffen!

## Anreise

Königstein im Taunus liegt nicht nur wunderschön im Grünen, der Heilklimatische Kurort verfügt auch über eine hervorragende Verkehrsanbindung. Sie erreichen in wenigen Minuten die Autobahnen A3, A5, A66 und A661, den Frankfurter Hauptbahnhof und den Rhein-Main Airport Frankfurt in weniger als einer halben Stunde.



### Kur- und Stadtinformation der Stadt Königstein im Taunus

Hauptstraße 13a  
61462 Königstein im Taunus  
Telefon (0 61 74) 20 22 51 oder 20 22 81  
Telefax (0 61 74) 20 23 08  
info@koenigstein.de

Änderungen vorbehalten.

# Königsteiner Raucherentwöhnung durch Hypnose

Wohltuend. Natürlich.



## Der Feind des Körpers

Wenn der blaue Dunst durch den Körper zieht, bringt er über 4.000 chemische Stoffe mit. Über 200 davon sind giftig und mindestens 40 krebserregend.

Der dunkle Qualm lässt Organe leiden, besonders diejenigen, die direkt mit ihm in Berührung kommen. So werden 80 bis 90 Prozent der Kehlkopf- oder Mundhöhlentumore durch Rauchen ausgelöst. Aber auch Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Niere, Magen und Lunge werden krank.

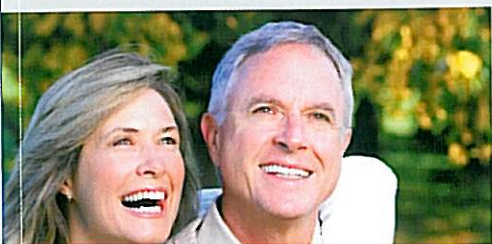
Hat der blaue Dunst erst einmal seinen Weg durch den Körper gefunden, nimmt er der Haut ihren natürlichen Teint und lässt sie verblassen. Die Abhängigkeit steht den Menschen ins Gesicht geschrieben.

## Endlich aufatmen!

Die Zeit heilt (fast) alles:

- nach 20 Minuten sinken Blutdruck und Puls auf Normalwert
- nach 24 Stunden geht das Herzinfarkt-Risiko zurück
- nach 2 Wochen wird das Gehen leichter, Lungenfunktion und Blutkreislauf stabilisieren sich
- nach 1 bis 9 Monaten gehen Hustenanfälle, Abgespanntheit und Kurzatmigkeit zurück, die Infektionsgefahr verringert sich, die gesamten körperlichen Energiereserven erhöhen sich
- in den nächsten Jahren verringert sich das Krebsrisiko für Lunge, Luft- und Speiseröhre kontinuierlich

(Quelle: Hörzu)



## Das Projekt „Rauchfrei genießen“

Die „Königsteiner Raucherentwöhnung durch Hypnose“ beruht auf dem Konzept des Diplom-Psychologen Nikolaus B. Enkelmann. Gemeinsam mit ihm startete die Königsteiner Kur-GmbH 1984 das Projekt, das bis heute über 1.400 Seminare ermöglichte. Seit 1992 leitet Diplom-Psychologin Sonja Tolevski-Wiegand sehr erfolgreich die Seminare.



## Nur Mut

Hypnose ist weder schmerzhaft noch verändert sie den Charakter. Schon gar nicht können mit ihrer Hilfe Geheimnisse gelüftet werden.

Vielmehr ist die medizinische Hypnose ein vertiefter Ruhezustand, ein Erlebnis „zwischen Wachen und Schlafen“. Der Körper entspannt, während der Geist hoch konzentriert ist. Das gesprochene Wort wird sehr intensiv wahrgenommen und bleibt noch lange nach dem Seminar in Erinnerung.

Die Hypnose stärkt den vermeintlich schwachen Willen so nachhaltig, dass etwa 70 Prozent der Teilnehmer direkt mit dem Rauchen aufhören. Positive Nebeneffekte inklusive: Neun von zehn Nichtraucherern sehen in der Kraft des endlich realisierten Entschlusses einen Ansporn für weitere Veränderungen.

Hypnotisiert werden kann jeder geistig gesunde Mensch. Wichtigste Voraussetzung für den Erfolg ist jedoch der Wille des Rauchers. Nur dann, wenn er bereit ist, die Hypnosewirkung zu akzeptieren, wird er sie positiv für sich nutzen können.



## Das ist wichtig

- Gruppen bis 10 Teilnehmer
- Seminardauer: zweieinhalb bis drei Stunden
- Seminargebühr: 210 Euro

Einzelne Krankenkassen fördern die Teilnahme an der „Königsteiner Raucherentwöhnung“. Genaue Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Stornierungen sind bis drei Wochen vor Seminartermin möglich. Für Terminverschiebungen und Absagen wird eine Storno-/Umbuchungsgebühr von 20 Euro erhoben. Bei Krankheit können Termine gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes kurzfristig kostenfrei umgebucht werden. Auf Anfrage können auch Einzelseminare gebucht werden.

## Dem Körper Gesundheit, der Seele Freiheit

Der Rauchstopp bietet Genuß:

- Freiheit von Abhängigkeiten
- gesteigertes Wohlbefinden
- Verminderung gesundheitlicher Einschränkungen wie Kopfschmerz, Zerschlagenheit und Magendruck
- verbesserter Teint und weißere Zähne
- mehr finanzielle Freiheit: bei einem Konsum von einem Päckchen am Tag spart man durch den Rauchstopp über 1.500 Euro im Jahr

