

Osterholzer Anzeiger

Bahnhofstraße 58 · 27711 Osterholz-Scharmbeck, Tel. 0 47 91 / 96 65-0, Fax 96 65-55

Lilienthaler, Osterholz-Scharmbecker und Ritterhuder Anzeiger

Die Wochenzeitung für Osterholz-Scharmbeck, Ritterhude, Schwanewede, Hambergen, Worswede, Lilienthal, Grasberg und Bremen-Borgfeld

28. Jahrgang, Nr. 42, Mittwoch, 26. Mai 2004

Endlich aufatmen !

Erfolg versprechender Anti-Rauch-Kurs in Lilienthal

Lilienthal (ros). Dass Rauchen ziemlich ungesund ist, weiß inzwischen jeder. Und jetzt, wo die Tabakpreise immer weiter steigen, überlegen sich viele Raucher, dieses Laster endlich loszuwerden. Doch das ist schwer. Fast jeder Raucher hat es schon mal versucht. Die meisten sind schon nach kurzer Zeit gescheitert. Ein recht erfolgreichen Weg zum Leben ohne Glimmstängel versprechen die Diplom-Psychologen Katrin Henk und Jörg Stark (Foto). Ihr Kurs „Endlich aufatmen“ verspricht eine Erfolgsquote von 90 Prozent. Dieser Kurs wird nun auch in Lilienthal angeboten. Neben verhaltenstherapeutischen und Coaching-Elementen soll auch Hypnose eingesetzt werden, um das Unterbewusstsein zu erreichen. Durch diese Verbindung, so die beiden Psychologen, die übrigens selber ehemalige Raucher sind und somit das Leid um die Sucht aus eigener Erfahrung kennen, werde das Leben ohne Nikotin nicht mehr als



Verzicht, sondern als Gewinn erlebt. Besonderer Wert wird dabei auf ein angenehmes Ambiente gelegt. „Wir wollen keine Massenabfertigung“, sagen Henk und Stark, die ihre Kurse bereits in Hamburg und Stade anbieten. Der Kurs findet in Kooperation mit den Lilienthaler Ärzten Reinhard

Bauß und Peter Melcher statt, die aufgrund der großen Nachfrage die beiden Nichtraucher-spezialisten in die Wümmege-meinde holten. Weitere Informationen und Anmeldungen sind im Internet unter www.Endlich-Aufatmen.de oder telefonisch unter 04144 / 210046 möglich.