

FREIER ATEM



Hypnosegestütztes Programm zur Raucherentwöhnung

Seminarkonzept



In Österreich rauchen zwischen einem Viertel und einem Fünftel der Überfünfzehnjährigen täglich.

Die gesundheitlichen Gefahren, die vom Rauchen ausgehen, sind dabei meist hinlänglich bekannt. Trotzdem schafft es nur ein kleiner Anteil jener Personen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, langfristig Nichtraucher*in zu bleiben.

Mittels hypnosegestützter Raucherentwöhnung kann dieser Anteil deutlich gesteigert werden.

ZIELGRUPPE:

Raucher*innen, die zu Nichtraucher*innen werden wollen¹

GRUPPENGROSSE:

6-8 Personen

DAUER:

Vier Treffen in wöchentlichem Abstand. Nach 2 Monaten Pause ein abschließendes, fünftes Treffen.

KOSTEN:

500 € pro Person

ZIELE:

- Verständnis von Abhängigkeit als Resultat körperlicher, psychischer und sozialer Prozesse
- Gewinn neuer Genussfähigkeit und Freiheit
- Erlangen eines neuen Selbstbildes
- langfristige Nikotinabstinenz
- Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität

METHODIK:

Durch das Gruppensetting bietet sich einerseits die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches, andererseits wird die Bildung von Patenschaften innerhalb der Gruppe zur Unterstützung des Abstinenzvorhabens gefördert. Mittels verschiedener nichthypnotischer und hypnotherapeutischer Therapieelemente, die regelmäßig Bestandteil der Sitzungen sind, können viele Fallgruben gut überwunden werden.

VERANSTALTUNGSORT

Ordination Dr. Elisabeth Schartner
Dr.-Hanswenzelgasse 11/1
1230 Wien

Erreichbarkeit

- 3 Minuten Fußweg zu U6 Siebenhirten und regionalem Busbahnhof
- 10 Minuten Fußweg zu Badner Bahnstation „Vösendorf-Siebenhirten“
- Parkmöglichkeit in P&R Anlage Siebenhirten, von dort 3 Minuten Fußweg

LEITUNG

Dr. Elisabeth Schartner

Fachärztin für Innere Medizin mit Spezialisierung in psychosomatischer Medizin

Diplome der österreichischen Ärztekammer für psychosoziale und psychosomatische Medizin

Ausbildung in Klinischer Hypnose nach Milton Erickson

ÖGZH Zertifikat „Hypnose und Kommunikation“

Raucherentwöhnungsseminare der Österreichischen Ärztekammer

Mentaltrainerin

Erwachsenentrainerin



KONTAKT & ANMELDUNG:

Dr. Elisabeth Schartner
Dr.-Hanswenzelgasse 11/1
1230 Wien
praxis@drschartner.at
0681 207 83 021
www.drschartner.at



¹ „Freier Atem“ ist ein Seminar, das zu großen Teilen mit hypnotischen Elementen arbeitet. Hypnose ist eine sehr effektive Methode, die allerdings bei bestimmten Gruppen mit Vorsicht oder nur sehr eingeschränkt verwendet wird. Personen mit schweren Depressionen, Traumatisierungen, Psychosen oder Borderline Persönlichkeitsstörungen dürfen daher nicht am Seminar teilnehmen. Diese Information sollte daher den ArbeitnehmerInnen vor Anmeldung gegeben werden, so dass eine Nichtteilnahme keine Stigmatisierung bedingt.