

«Jeg angrer ikke på
noe jeg har gjort.
Bortsett fra at jeg
begynte å røyke»

Endelig røyk og
snusfri!

En av veiene til
sunnere livsstil



(Forskning.no)

Røyke- og snuslutt

Kursinnhold

- Dagsseminar
- 4 ukentlige video-møter (Skype e.l.) fra en satt røykesluttdato (Skype-møtene er for gruppa samlet sett, ikke enkeltvis)
- Avsluttende video-møte 3 måneder senere

Læringsmål

- Bli helt røyk- og snusfri
- Sterkere motivasjon, samt lære effektive strategier og teknikker for å takle røykesug
- Unngå vektøkning - inkludert pusteteknikker, avspenningstrening og mentaltrening for endring av selvbilde fra røyker til ikke-røyker

Varighet

En dag + 4 Skype-møter og et avsluttede video-møte

Målgruppe

Alle

Utstyr

Kursrom + tilgang på Skype eller lignende

Dato, sted og pris

Etter avtale. Ta kontakt for tilbud.

Velkommen til kurs!