



**Sie wollen endlich
mit dem Rauchen aufhören?**

Weil Sie in Sorge um Ihre
Gesundheit sind?

Weil Sie Ihre Angehörigen
nicht mehr gefährden wollen?

Weil Sie ein Vorbild
für Ihre Kinder sein wollen?

Weil es Ihnen zu teuer geworden ist?

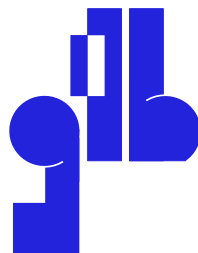
Weil Sie diese Abhängigkeit
einfach satt haben?

Sie haben es vielleicht
schon einmal versucht?

Sehr gut!

**Dann ist der Nichtraucherstag
genau richtig für Sie!**

Gemeinsam Nichtraucher werden



Der Nichtrauchertag

nichtrauchertag@g-t-b.com

0651 - 99 90 900

g-t-b



Kontaktdaten QR



**Raucht bei Ihnen
auch bald
niemand mehr?**



**Nur ein Tag
kann Ihr Leben
total verändern...**



Erwarten Sie konkrete Antworten:

Wie konnte das Rauchen
Sie so abhängig machen?

Warum kommen viele
so schwer davon los?

Wie ist es für Sie
am einfachsten zu schaffen?

**Ohne Druck,
ohne Schockbilder,
ohne Hokusfokus,**

**dafür mit guter Stimmung
und in guter Gesellschaft:**

Am Nichtraucherstag geht es sehr locker und humorvoll zu, es wird viel gelacht. Ihr g-t-b-Trainer ist nicht nur Experte, er hat selbst lange geraucht und weiß genau, wie Ihnen zumute ist.

Beim Thema Rauchen sind wir ziemlich gleich, Frau oder Mann, Jung oder Alt, Mitarbeiter oder Führungskraft. Darum kann man es auch gut gemeinsam im Team, in der Firma angehen. Mit dem Wunsch aufzuhören ist man ja meist nicht allein...

Im Team zum Nichtraucher!

Die Idee dazu entstand in Kooperation mit einer großen deutschen Krankenversicherung, die vor einigen Jahren ein kompaktes Nichtrauchertraining suchte als Tagesangebot im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Es sollte Erfolgsquoten nahe 50 % erbringen, besser als Kurse mit vielen Terminen. Unser Konzept hat diese Vorgaben noch übertroffen.

Dem g-t-b-Nichtrauchertag mit seinem einzigartigen Aufbau und Inhalten gelingt es, jeden Teilnehmer in der Gruppe persönlich zu einer einfachen Entscheidung zu leiten.

Sie erhalten Informationen, die Sie neue Zusammenhänge erkennen lassen. Daraus entwickeln sich wirklich wirksame Strategien, das Rauchen wieder loszuwerden.

Gefahren lassen wir dabei nicht aus: Was ist mit Rückfällen, am Anfang, nach Jahren? Hier erwarten Sie überraschende Antworten.

Am Ende können Sie sich innerlich ganz leicht vom Rauchen befreien und entscheiden sich, wieder Nichtraucher zu sein.

„Ich war 45 Jahre Raucher und habe am Nichtraucherstag um 12.45 Uhr die letzte Zigarette geraucht. Das war vor fast drei Jahren!“
Horst-Werner Jungbluth, hatte 45 Jahre geraucht.

„Jeder schafft es hier selbst. Nach sechs anderen Anläufen kann ich den Nichtraucherstag wirklich jedem empfehlen.“
Bruno Weber, hatte 20 Jahre geraucht.

„Ich bin seit drei Jahren glücklicher Nichtraucher. Der Nichtraucherstag war für mich genau richtig, die wirksamen Vorstellungen sind auch heute noch da.“
Sahin Erdogan, hatte 16 Jahre geraucht.



Sie haben sich entschieden...

Das Rauchen ist für Sie immer öfter kein Genuss mehr, sondern oft ist da ein schlechtes Gewissen, Sorge um die Gesundheit, um die Angehörigen.

Sie möchten endlich frei sein von der Abhängigkeit, in allen möglichen (und unmöglichen) Situationen rauchen zu müssen.

Als Nichtraucher werden Sie genauso glücklich sein, ja sogar glücklicher, genussfähiger und leistungsfähiger:

Stress, Arbeit und Privatleben werden Sie besser bewältigen, nicht schlechter. Angenehmes wie Geselligkeit, Urlaub, gutes Essen und Trinken können Sie intensiver erleben und genießen - überhaupt alles, was Spaß macht, auch wenn man das als Raucher kaum glauben mag.

Nun können Sie das alles erreichen - am Nichtraucherstag.

Wenn Sie sich für diesen Tag vornehmen, aufzuhören, machen Sie einen Riesenschritt in die leichtere Welt der Nichtraucher, in eine glücklichere Zukunft.

Das Leben von Nichtrauchern ist weder öde noch langweilig. Achten Sie einmal bewusst darauf, wie viele nette, gesellige und beliebte Menschen gar nicht rauchen.

Auch bei Ihnen ist Ihr Rauchen gar nicht Teil Ihres Charakters, Ihrer Persönlichkeit. Wenn Sie nicht mehr rauchen, sind sie immer noch der gleiche Mensch - nur mit ein paar Problemen und drückenden Sorgen weniger.

Deshalb: Lassen Sie diese Chance nicht verstreichen. Nehmen Sie sich für den Nichtraucherstag vor, loszulassen und aufzuhören.

Mehr nicht. Sie brauchen keine Vorkehrungen zu treffen. Sie können anderen davon erzählen oder auch nicht. Bringen Sie Ihre Zigaretten noch einmal mit, wenn Sie wollen - aber eben auch den Wunsch, das Bedürfnis, aufzuhören.

Den Rest schaffen wir gemeinsam am Nichtraucherstag.

Wir freuen uns auf Sie!