

≈ Am Meer  
tief durchatmen und  
gesund werden! ≈

## Mit dem Rauchen aufhören!

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht.  
Ich habe es schon hundertmal geschafft.“

(Mark Twain)

Damit es Ihnen dauerhaft gelingt, nehmen Sie eine Auszeit vom Alltag. Bei einer Mutter-Kind-Kur an der Nordsee haben Sie viel Zeit, sich um sich und ihre Gesundheit zu kümmern.

Gemeinsam mit anderen ist das Aufhören leichter!

Sie können sich in kleinen Gruppen untereinander austauschen und in Krisensituationen jederzeit Unterstützung von unseren Ärztinnen und Psychologinnen holen.

Unser Nichtraucherprogramm beinhaltet:

- Einzel- und Gruppengespräche
- Entspannungstechniken
- Ernährungsberatung, um einer Gewichtszunahme vorzubeugen
- Hilfe für ein rauchfreies Leben zu Hause

Sie erwerben:

- Motivation zum Aufhören
- Neue Strategien zum Umgang mit Stresssituationen
- Handlungsalternativen für den Alltag
- Tipps und Informationen

## Das ganzheitliche Konzept unseres Hauses

Medizinische Unterstützung:

- Eingangs-, Verlaufs- und Abschlussuntersuchung
- Klimatherapie
- Physiotherapeutische Anwendungen
- Ernährungs- und Diätberatung

Therapeutische Beratung

- Psychologische und sozialtherapeutische Einzel- und Gruppengespräche
- Methoden zur Stressbewältigung

Entspannungstechniken, z.B.:

- Muskelentspannung nach Jacobson
- Qigong
- Autogenes Training

Bewegung:

- Sportangebote, z.B. Rückengymnastik, Bali, Körpertraining
- Walking

Freizeitangebote:

- Sauna
- Kreativangebote
- Andacht und Meditation

## Information und Anmeldung:

Britta Koschenz und Irmgard Petersen  
Ev. Kurzentrum und Sanatorium GODE TIED  
Königsberger Str. 12 -16, 25761 Büsum  
Fon (04834) 95 09-0 Fax (04834) 95 09-400  
E-Mail: [godetied@ne-fe.de](mailto:godetied@ne-fe.de)

[www.godetied.com](http://www.godetied.com)

