

## Der Kursleiter



### Dr. Tilman Kiehne

Ich habe in Freiburg im Breisgau Medizin, Geschichte und Anthropologie studiert und danach auf vielen Gebieten der Entspannung weitergebildet.

Seit 2001 arbeite ich in Wismar in freier Praxis als Entspannungstrainer, Hypnotherapeut und Mediator.

Weitere Informationen über mich erhalten Sie im Internet oder indem Sie mich anrufen.

## Frei atmen



### Das Rauchen beenden

#### *“Der Weise Narr von Wismar”*

Praxis für Ent-Spannung und kreative Lösungen

**Dr. Tilman Kiehne**



Entspannung - Hypnose  
Mediation (Konfliktklärung)

## Frei atmen

*Mit dem Rauchen aufhören? Kein Problem. Ich hab das allein im letzten Jahr hundert Mal hingekriegt ... Ein blöder Witz, zugegeben, der aber wie viele blöde Witze eine tiefere Wahrheit widerspiegelt.*

Dass es so schwerfällt, **dauerhaft** mit dem Rauchen aufzuhören, liegt daran, dass es viele unterschiedliche Gründe gibt, zu rauchen.

Rauchen besitzt eine Suchtkomponente. Rauchen ist eine erlernte Angewohnheit. Und Rauchen hat eine soziale Funktion: Es kann Kontakte schaffen und aufrechterhalten.

Aber es gibt wirkungsvolle Techniken, um in individuell stimmiger Weise **vom Rauchen frei** zu werden und es dann auch zu **bleiben**.

In diesem Kurs werden Sie Ihren **ganz eigenen Weg** zur dauerhaften Beendigung Ihres Rauchens entdecken und weiterentwickeln.

Sie finden den für Sie richtigen Tag, mit dem Rauchen aufzuhören, und stärken Ihre Willenskraft, so dass Rückfälle weniger wahrscheinlich werden.

## Kurs

Mein Kurs umfasst jeweils ein Vorgespräch, drei Sitzungen à 90 Minuten und ein Nachtreffen etwa ein Jahr nach der letzten Sitzung.

Ich führe eine Warteliste und beginne einen Kurs immer dann, wenn wenigstens vier Personen verbindlich zugesagt haben; maximal nehme ich sechs Personen in einen Kurs auf.

Die **Kursgebühr** beträgt **EUR 250**. (Wenn Ihnen das viel erscheint, rechnen Sie einfach durch, wie lange Sie brauchen, um denselben Betrag zu verraucher ...)

Manche Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kurskosten. Bitte fragen Sie dazu vor Beginn des Kurses bei Ihrer jeweiligen Kasse nach.

## Mehr Informationen / Anmeldung

Wenn Sie Fragen zu mir oder der Methode haben, wenn Sie die genauen Termine erfragen oder sich anmelden wollen - Sie erreichen mich

**telefonisch** unter **03841/252092**,  
**per e-mail** unter

**[tk@der-weise-narr.de](mailto:tk@der-weise-narr.de)**

oder **im Internet** unter  
**[www.der-weise-narr.de](http://www.der-weise-narr.de)**.