

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.

“Der Weise Narr von Wismar”

Praxis für Ent-Spannung und kreative Lösungen
Dr. Tilman Kiehne



Entspannung - Hypnose
Mediation (Konfliktklärung)

Frei atmen



Das Rauchen beenden

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
oder **im Internet** unter
www.der-weise-narr.de.