

# FREIZEIT REVUE

Mit Hilfe von Hypnotherapie und Magnetfeldern

## Rauchfrei in nur zwei Tagen

**W**er nicht aus Angst vor schädlichen Folgen für die Gesundheit aufhört zu rauchen, der kommt in Anbetracht der gestiegenen Zigarettenpreise auf die Idee. **Ein Wochenend-Seminar**, das Erkenntnisse aus der Psychologie und der Medizin verknüpft, hilft jetzt, rasch vom Glimmstängel wegzukommen.

### Besser als Entzug im Alleingang

„Die Rauchentwöhnung mit Hypnotherapie führt zu einer langfristig wesentlich höheren Erfolgsquote als der Entzug im Alleingang; das weisen mehrere Studien nach“, betont Diplom-Psychologin Monika Gruber-Schmidt, die das Seminar „Rauchfrei in zwei Tagen“ in Bad Füssing anbietet. Die Hypnotherapie, die von einer tiefen Hypnose



Am Kursende wird gemeinsam die letzte Zigarette geraucht

zu unterscheiden ist, dient dazu, in der Gruppe die positiven Aspekte des rauchfreien Lebens zu verinnerlichen und den Willen zum Aufhören zu verstärken.

Ein pulsierendes Magnetfeld baut **Anspannungen des Nervensystems** und damit Entzugserscheinungen ab. „Ein Bio-

sensor am Finger erfasst den Zustand des vegetativen Nervensystems. Ein Mini-computer erzeugt daraufhin exakt das Magnetfeld, das der Patient im Moment benötigt“, erklärt Dr. Wolfgang Greul, ärztlicher Leiter des Seminars.

### Gelerntes zu Hause anwenden

Weiterer Bestandteil des Kurses sind **Wellness-Angebote** in der Bad Füssinger Therme. Sie vertiefen die Entspannung. „Was die Teilnehmer hier erlernen, können sie auch zu Hause anwenden“, sagt Dr. Greul. Per Internet werden die Ex-Raucher auch nach Abschluss des Seminars noch betreut. Das Wochenende kostet 649 Euro, Infos gibt's unter ☎ 08 51/9 66 70 76.



Wellness-Übungen unterstützen die Therapie



Ein individuell eingestelltes Magnetfeld beruhigt die Nerven