

Sechs Stunden – und Sie sind Nichtraucher

Keine Appelle an Ihren Willen, keine Gesundheitsvorträge. Ihr Wunsch, Nichtraucher zu werden, genügt, um zum Jahreswechsel endlich vom Rauchen loszukommen.

«Mit Verboten und Schreckensvisionen bringt man heute keinen Raucher mehr dazu aufzuhören», sagt Cyrill Argast, der die Rauchentwöhnungsmethode «Easyway» des Engländers Allen Carr in der Schweiz eingeführt hat.

Er weiss, wovon er spricht, war er doch 20 Jahre lang ein schwerer Kettenraucher, bis er es schaffte, mit dieser Methode von einer Sekunde auf die andere aufzuhören. Seit 10 Jahren gibt er seine Erfahrung in unzähligen von Kursen an die Raucher weiter. Rund 8 500 mögen es inzwischen schon sein, die sich mit einer nie erhofften Leichtigkeit das Rauchen abgewöhnen konnten. Seine Kurse sind inzwischen so anerkannt und beliebt, dass ihn auch Firmen wie Post, Schindler,

Migros oder die Zürcher Kantonalbank für ihre Mitarbeiter engagiert haben.

«Bequeme Kleidung, offene Ohren und der Wunsch aufzuhören ist alles, was die Teilnehmerinnen mitbringen müssen», sagt Argast. «Der Rest geschieht von alleine.»

In seinen sechsstündigen Kursen – mit Rauchpausen dazwischen! – lernt der Raucher, das Problem an der Wurzel zu packen.

So funktioniert Die Allen Carr Easyway-Methode

- Allen Carr fragt nicht: «Warum ist das Rauchen aufhören so schwer?», sondern: «Warum fangen wir mit jeder Zigarette neu an? Wir müssen das Anfangen wegbekommen.»
- Die Teilnehmer lernen über sich und ihr Rauchverhalten nachzudenken und zu lachen. Durch diese Desillusionierung wird die Distanz zum eigenen Verhalten hergestellt. Alle vermeintlichen guten Gründe für das Rauchen werden zerstört.
- Den einzelnen Seminarteilnehmern wird bewusst, weshalb sie rauchen. Ihnen wird offenbart, wonach sie süchtig sind und was sie tatsächlich beim Rauchen hält.
- Das Gruppenerlebnis verhilft dazu, bei anderen Verständnis zu ernten und sich nicht als Einzelkämpfer fühlen zu müssen. Ausserdem erkennen die Teilnehmer, dass kein Raucher wirklich gerne raucht.
- Das Aufhören wird mit einem Ritual beschlossen: Gemeinsam wird die letzte Zigarette ausgedrückt. Diese Kollektivhandlung macht es dem Einzelnen leichter.

Das Team

Die Easyway-Trainer wissen, wovon sie sprechen. Sie waren allesamt selbst einmal starke Raucher und haben den Erfolg der Allen-Carr-Methode hautnah miterlebt. Fasziniert von der prägnanten Methodik, in nur sechs Stunden zum Nichtraucher zu werden, bietet ein ausgesuchter Kreis an Trainern, darunter auch Ärzte und Therapeuten, die Allen-Carr-Seminare nun in Deutschland, Österreich und in der Schweiz einem breiten Publikum an.

Argast: «Der Raucher soll lernen, die Beweggründe, wieso er immer wieder zum Glimmstängel greift, zu verstehen und diese Motive infrage zu stellen. Wir helfen den Kursbesuchern zu realisieren, was ihnen alles durch das Rauchen an Lebensqualität entgeht und was sie durch das Aufhören gewinnen: an Gesundheit und Energie, an Geld, an Selbstvertrauen – und an Freiheit.»

Die Sehnsucht nach Unabhängigkeit, Freiheit und vor allem Gesundheit ist mit Abstand der am häufigsten geäusserte Neujahrswunsch und -vorsatz. Nur die Umsetzung ist alles andere als leicht. Um Ihnen diesen Wunsch zu ermöglichen, bietet Cyrill Argast in fünf Schweizer Städten seine Nichtraucher-Kurse exklusiv für alle Leserinnen und Leser der Sprechstunde Doktor Stutz zu einem Spezialpreis an.





Eine Idee geht um die Welt

Allen Carr rauchte täglich 60 bis 100 Zigaretten. Nach unzähligen vergeblichen Versuchen aufzuhören, entwickelte er eine Methode, mit der er selbst und weltweit Millionen Raucher einfach und leicht dem Rauchen ein Ende setzten. Inzwischen ist Easyway der weltweit führende Anbieter von Nichtraucherkursen mit mehr als 40 Niederlassungen in 30 Ländern.

Leicht und einfach aufhören

Keine «Aversionstherapie», kein NLP, keine Hypnose oder Akupunktur. Man erzählt Ihnen auch nicht, dass Rauchen gesundheitsschädlich ist oder ein Vermögen kostet – das wissen Sie bereits. Jeder Easyway-Trainer war selbst starker Raucher und hat mit dieser Methode das Rauchen beendet. Nur wer selbst geraucht hat, kann verstehen, was Sie fühlen. Die Allen-Carr-Methode lässt Sie erkennen, weshalb Sie rauchen, warum es bisher so schwer war, damit aufzuhören, und wie Sie ganz einfach für den Rest Ihres Lebens damit Schluss machen können.

Rauchend zum Nichtraucher

Natürlich dürfen Sie Ihre Zigaretten zum Kurs mitnehmen und in den Pausen rauchen. Warum? Weil Sie erst dann aufhören sollten, wenn Sie die richtige Einstellung dazu haben – und die wird Ihnen im Kurs vermittelt.

Ein 6-stündiger Kurs – wars das?

Für die meisten Teilnehmer reichen tatsächlich diese 6 Stunden, um für immer zufriedener Nichtraucher zu sein. Und das ohne Entzugserscheinungen. Bei Bedarf erhalten Sie mit der Allen-Carr-Methode zusätzlich 2 kostenlose Aufbauseminare auf Ihrem Weg zum Nichtraucher.

Drei gute Gründe für Easyway

Anerkannt

Easyway wird von Krankenkassen empfohlen. Zahlreiche nationale und internationale Unternehmen, wie z.B. IBM, Henkel, Canon, Die Post, Migros u.v.m. setzen Easyway erfolgreich für ihre Mitarbeiter ein.

Seriös

Das Trainerteam, alles ehemalige Raucher, besteht aus erfahrenen Praktikern, darunter Ärzte, Psychologen und Pädagogen. Zusätzlich werden alle Easyway-Trainer intensiv ausgebildet. Auch nach dem Kurs sind sie für Sie da. Als Easyway-Teilnehmer steht Ihnen die Trainerhotline ein Leben lang zur Verfügung.

Erfolgreich

Mehrere Millionen Raucher auf der ganzen Welt haben Easyway bereits kennengelernt. Der Erfolg der Methode wird inzwischen durch umfangreiche wissenschaftliche Studien bestätigt.

Seit 1993 gibt es Easyway auch im deutschsprachigen Raum. Inzwischen finden regelmässige Kurse überall in der Schweiz statt.

nicorette® anstatt Zigarette



nicorette® bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören. So können Sie es schaffen, Nichtraucher zu werden.



Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

www.nicorette.ch

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

McNeil
a division of
JANSSEN-CILAG

Ich melde mich für folgenden Kurs an:

- Luzern Samstag 5. Januar 2008, 10.30 Uhr
- St. Gallen .. Samstag ... 19. Januar 2008, 10.30 Uhr
- Bern Freitag 25. Januar 2008, 13.30 Uhr
- Olten Samstag ... 26. Januar 2008, 10.30 Uhr
- Zürich Samstag ... 2. Februar 2008, 10.30 Uhr

Vorname _____

Nachname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie alle weiteren notwendigen Informationen.

Allen Carr's Easyway
Tösstalstr. 23
8483 Kollbrunn

EASYWAY-KURS

Leserangebot

«In sechs Stunden Nichtraucher»

Kurskosten für Leser der Sprechstunde Doktor Stutz **CHF 599.– statt 645.–** für den Hauptkurs und – bei Bedarf – zwei Auffrischkurse innerhalb von drei Monaten nach dem Hauptkurs.

Kostenlose Informationen zu den Easyway-Kursen erhalten Sie unter folgender Nummer: 0800 728 2436

Anmeldung mit gewünschtem Datum, dem Vermerk «Leserangebot Sprechstunde Doktor Stutz» und untenstehenden Angaben an: info@easyway.ch oder Anmeldeatlon ausschneiden und per Post an Allen Carr's Easyway senden.





Cyrril Argast mit Zigaretten, welche die Kursteilnehmer von einem Augenblick auf den anderen nicht mehr brauchten.