



Endlich frei – vom Rauchen

Raucherentwöhnungskur (zwei Kurstermine zur Auswahl)

WANN 4. bis 15. Februar 2018 | 21. Oktober bis 1. November 2018

WO CH-9642 Ebnat-Kappel (SG) | Schwand 2588
Sonnmat Bergpension & Gesundheitszentrum

REFERENT Remo Fischer | LLG-Gesundheitsberater

KOSTEN ab CHF 2150.– | Paarpreis CHF 2050.– pro Person
(inkl. Vollpension)

INFO Remo Fischer | +41 (0)71 993 34 17
remo.fischer@llg.ch | www.bergpension.ch

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



Endlich frei ...

... von der Zigarette.

Welcher Raucher wünscht sich das nicht? Nehmen Sie Hilfe in Anspruch und besiegen Sie für immer den lästigen Glimmstengel.

So schaffen Sie es

In den letzten Jahren sind eine ganze Reihe von Anleitungen zur Raucherentwöhnung erschienen. ENDLICH FREI ist mehr. Es zeigt Ihnen, wie Sie mit Hilfe eines neuen Lebensstils endgültig vom Nikotin frei werden können. Es hilft Ihnen bei der Bewältigung von Entzugserscheinungen und trainiert Ihre Willenskraft.

Während den 12 Kurstagen geniessen Sie die idyllische Bergwelt des Toggenburgs. Im familiären Umfeld der Sonnmatt entwickeln wir zusammen Strategien, wie Sie in Ihrem Alltag erfolgreich auf die Zigarette verzichten werden.

So entdecken Sie, wie viel Spass es macht, endlich frei vom Rauchen zu sein. Sie werden sich fitter, gesünder und einfach rundum besser fühlen.

WANN WO

4. bis 15. Februar 2018 | 21. Oktober bis 1. November 2018
CH-9642 Ebnat-Kappel (SG) | Schwand 2588
Sonnmatt Bergpension & Gesundheitszentrum

REFERENT KOSTEN INFO

Remo Fischer
ab CHF 2150.- | Paar: CHF 2050.- pro Pers. (inkl. Vollpension)
Remo Fischer | +41 (0)71 993 34 17
remo.fischer@llg.ch | www.bergpension.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

