

Rauchfrei mit **brainLight**

210 Sitzung 1: Einleitung (OH)	8 Min.
211 Sitzung 2: Finden eines Ruheortes (OH)	15 Min.
212 Sitzung 3: Nikotin (SW)	17 Min.
213 Sitzung 4: Entscheidungsfindung (SW)	20 Min.
214 Sitzung 5: Rauchstopp: Die Befreiung vom Nikotin (SW)	21 Min.
215 Sitzung 6: Dankbarkeit der Organe (OH)	13 Min.
216 Sitzung 7: Umgang mit Rauchverlangen (SW)	17 Min.
217 Sitzung 8: Neues Selbstbewusstsein (OH)	12 Min.
218 Sitzung 9: Rückfallprophylaxe (SW)	17 Min.
219 Sitzung 10: Die neue Freiheit genießen (OH)	12 Min.

Die 10 **brainLight**-Programme „Rauchfrei mit **brainLight**“ unterstützen Sie bestmöglich auf Ihrem Weg, rauchfrei zu sein und zu bleiben und begleiten Sie über 10 Tage in Form von Trancereisen, Informationen und Anregungen zum Rauchstopp. Die einzelnen Sitzungen können anschließend je nach Thema & Bedarf wiederholt werden, um langfristig Erfolg als Nichtraucher zu haben. Die Programme basieren auf der wirkungsvollen Kombination aus Wissensvermittlung und Tiefenentspannung und gliedern sich inhaltlich in die Abschnitte: „Vom Entschluss bis zum Rauchstopp“ und „Das rauchfreie Leben“. Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt dabei, das Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und damit besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. Die 10 Sitzungen wurden von Stefanie Wieczorek und Oliver Happ entwickelt und gesprochen. Beide arbeiten seit Jahren als zertifizierte Rauchfrei-Trainer und haben in den letzten Jahren hunderte Menschen erfolgreich auf ihrem Weg in die Rauchfreiheit unterstützt.

Die Programme sind unterlegt mit Musik von Frank Metzner, Tonstudio Dreamland.

Anwendungshinweis: Es ist empfehlenswert, anfangs die Reihenfolge einzuhalten und täglich ein Programm zu hören. Später können Sie die einzelnen Programme nach Belieben auch mehrmals zur Vertiefung nutzen.



Stefanie Wieczorek (SW), Psychologin M.Sc., System. Paartherapeutin, Hypnotherapeutin



Oliver Happ (OH), Dipl.-Sozialpädagoge, Heilpraktiker und Hypnotherapeut