



Zielgruppe

- Langjährige, mittelstarke bis starke RaucherInnen
- Grundfitness für 3-5 stündige Wanderungen täglich

Veranstaltungstermin

18. bis 22. Juni 2017

Ort: Hotel Fürst, Unterweißenbach

Ihr Nutzen

- Persönliche Begleitung und Anleitung mit dem Ziel eines Rauchstopp-Tages (maximal 10 TeilnehmerInnen)
- Erhöhung der Selbstwirksamkeit
- Gruppe als Motivator und Unterstützer
- Auszeit vom Alltag in einem Wohlfühlambiente mit Wellnessbereich
- Wandern, als neue Bewegungsform erleben
- Freiwilligkeit: Die Teilnahme an allen Workshops und auch des Rauchstopp-Tages sind freiwillig. Wir geben kein Versprechen für Rauchfreiheit.

Trainingssetting

- Kurze Fachvorträge
- Workshops
- Übungen
- Begehen des Mühlviertler Weitwanderwegs „Johannesweg“ in 5 Etappen (insgesamt 84 Kilometer, <https://www.johannesweg.at/>)

Trainingsinhalte

- Feststellen des eigenen Raucherverhaltens
- Erkennen des eigenen Rauchermusters bzw. -gewohnheiten
- Aktive Durchführung und Erlernen von Übungen (Atem- und Entspannungsübungen, Übungen zum Ablenken)
- Tipps für das Aufhören
- Entwickeln von persönlichen Strategien zum Aufhören und dem Umgang mit Suchtattacken, Kennenlernen von Unterstützungshilfen
- Vorbereitung auf die Zeit nach der Wanderung Richtung Rauchfreiheit
- Umgang mit dem Thema Rückfall
- Unsere vier Säulen:



Trainingspauschale

450,- Euro brutto inkl. Wanderführung und Transfers

exkl. Übernachtung und Halbpension (vor Ort zu bezahlen): 258,- im DZ bzw. 298,- im EZ mit Halbpension inkl. Lunchpaket und Benutzung des Wellnessbereichs im Hotel Fürst <http://www.fuerstlich.at/>

Trainer

Mag. Elena Lütt (Wander- und Schneeschuhführerin, Outdoorpädagogin)

Barbara Morel (Langjährig überzeugte, ehemalige Raucherin, Erwachsenenbildnerin)

Anmeldung

Per E-Mail an info@greatoutdoor.org

Interesse? Fragen?

Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wir beantworten Ihre Fragen gerne:

Barbara Morel
Tel: 0660/ 526 20 38

Mag. Elena Lütt
Tel: 0650 / 360 95 99
info@greatoutdoor.org
www.greatoutdoor.org