



## Ziel Rauchfreiheit

Informationen zu den Rauchstopp-Angeboten der Lungenliga Aargau



# Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören?

«Das war die Letzte.» Was nach einem einfachen Entschluss klingt, ist für viele Rauchende nicht so einfach in die Tat umzusetzen. Ein Rückschlag ist jedoch kein Grund, sich entmutigen zu lassen. Denn viele Menschen brauchen mehrere Anläufe, bis sie vom Rauchen loskommen. Und besser gelingt ein Rauchstopp mit sozialer und fachlicher Unterstützung. Wir sind für Sie da.

## Infoabend

Für Personen, die mehr über den Rauchstopp erfahren möchten.

**Dauer** 90 min

**Ort** Aarau

**Kosten** gratis

**Inhalt** Infos zu verschiedenen Rauchstopp-Methoden, Tricks, um rauchfrei zu werden, Ansporn und Entscheidungshilfen auf dem Weg zur Rauchfreiheit.

## Workbook

Für Personen, die alleine mit dem Rauchen aufhören möchten.

**Kosten** 30CHF inkl. Versand

**Inhalt** Heft mit 62 Seiten, aufgegliedert in vier Phasen: Nachdenken, Planen, Umsetzen und Durchhalten.

## Rauchstopp-Training

Für Personen, die Unterstützung beim Rauchstopp möchten.

**Dauer** 4 Beratungen à 60 min +  
2 telefonische Beratungen à 30 min

**Ort** Aarau, virtuell oder telefonisch

**Kosten** 250CHF inkl. Workbook,  
für unter 18-Jährige kostenlos,  
18- bis 25-Jährige in Ausbildung  
150CHF

**Inhalt** Den individuellen Weg zum  
Ausstieg planen und umsetzen,  
Motivation und Ressourcen  
stärken.

Buchung Einzelstunde möglich  
(50 min à 50CHF)

### Kontakt und weitere Informationen:

Lungenliga Aargau  
Tel. 062 832 40 00  
rauchstopp@llag.ch

Besuchen Sie unsere Webseite unter  
[lungenliga.ch/rauchstopp-ag](https://lungenliga.ch/rauchstopp-ag)