

# Endlich frei – vom Rauchen

**Raucherentwöhnungskur** (zwei Kurstermine zur Auswahl)

**WANN** 13. bis 24. Februar 2022 | 6. bis 17. November 2022

**WO** CH-9642 Ebnet-Kappel (SG) | Schwand 2588  
Sonnematt Bergpension & Gesundheitszentrum

**REFERENT** Remo Fischer | LLG-Gesundheitsberater

**KOSTEN** ab CHF 2520.– | Paarpreis CHF 2420.– pro Person  
(inkl. Vollpension)

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



# 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

13. bis 24. Februar 2022 | 6. bis 17. November 2022  
CH-9642 Ebnat-Kappel (SG) | Schwand 2588  
Sonnmatt Bergpension & Gesundheitszentrum

### REFERENT KOSTEN INFO

Remo Fischer  
ab CHF 2520.- | Paar: CHF 2420.- 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

