



Individuell und persönlich von Anfang an.

Du begibst Dich auf eine Reise mit dem Ziel: aufhören zu rauchen. Der Weg dahin ist individuell. Darum möchten wir mehr über Dich erfahren. Deine Rauchergewohnheiten, Deine Gründe aufzuhören. Bereits gemachte Erfahrungen, Deine Bedenken oder Ängste. Gemeinsam bereiten wir den Rauchstopp vor. Und machen den Stopp zusammen. Auch besprechen wir den Umgang mit Entzugserscheinungen, Verhaltensänderungen. Dein Therapieplan wird massgeschneidert.



Aufhören zu rauchen ohne Gewichtszunahme.

Die Angst vor Gewichtszunahme ist gross. Und berechtigt. Lust auf Naschen, Snacks oder «Heisshungerattacken». Ersatzbefriedigung bei der Tabakentwöhnung ein gewichtiges Thema. Es ist möglich aufhören zu rauchen auch ohne zuzunehmen. Darum ist das einer der Schwerpunkte der Therapie. Ernährungsberatung und Aurikulobehandlung unterstützen Dich. Und natürlich Dein persönlicher Coach an Deiner Seite. Bist Du bereit?



Atme Deiner Lunge wieder Leben ein.



Dein persönlicher Coach an Deiner Seite.

Wir überlassen Dich nicht dem Schicksal. Wichtiges Ziel der Rauchfrei-Therapie ist Deine Willenskraft zu stärken. Verhaltensmuster zu ändern, Dich in jeder Hinsicht zu unterstützen. Darum stellen wir Dir während 3 Monaten Deinen persönlichen Coach an die Seite. Er begleitet Dich vertrauensvoll bei allen «Ups and Downs». Ihr sprecht über Deine Erfolge, Ängste, Herausforderungen. Was Dich beschäftigt. Er ist einfach für Dich da. Das Coaching ist Schlüssel Deines Erfolgs.

Gute Vorsätze werden nicht länger in Rauch aufgehen.



Ganzheitliche Therapie und nicht nur Behandlung.

Mit uns gibt es kein Aufgeben. Während 3 Monaten begleiten wir Dich auf Deiner Rauchfrei-Reise mit Erfolg. Sind Sparring-Partner. Unsere ganzheitliche Therapie ist individuell und spezifisch abgestimmt auf Deine Bedürfnisse, Anforderungen, Lebenssituation. Dir steht ein bunter Strauss an Behandlungsansätzen zur Verfügung. Und Kompetenzen. Was immer Dir gut tut. Was Dich stärkt. Deine Ziele erreichen lässt: «Adieu Raucherei – Hello Wohlbefinden und Lebensqualität».



Wir sind im Herzen
von Basel an der

Marktgasse 3
4051 Basel

und erreichbar unter

Tobias Gremaud +41 77 528 30 48

oder online

tobias@well-being.center
www.well-being.center
www.rauchfrei-therapie.ch

Zentrum für
ganzheitliche
Therapien und
Wohlbefinden.



Aurikulo-Therapie, der neue und innovative Weg.

Eine der effektivsten Suchttherapien basiert auf der Stimulation bestimmter Punkte der Ohrmuschel. Reaktionspunkte und Spiegel des gesamten menschlichen Organismus. Deren Stimulation regt Entgiftung oder Selbstheilung der Organe an. Beruhigt Emotionen. Reduziert Stress. Minimiert körperliche und psychische Symptome bei der Entwöhnung. Dr. Nogier begründete 1950 die Aurikulothérapie. Er ist überzeugt, dass alle Krankheiten über das Ohr geheilt werden können.

Wir freuen uns :)

