

## FIRMENSEMINARE

## DER JOB - ENDLICH GESUND

Immer mehr Firmen und Unternehmungen erkennen die Auswirkungen von Wohlbefinden der Belegschaft auf Motivation, Betriebsklima und Teamarbeit. Die dadurch resultierenden Vorteile liegen klar auf der Hand.

Dabei ist das Rauchen am Arbeitsplatz, ob es nun „toleriert“ oder bereits reglementiert ist, immer wieder ein Thema, das alle betrifft und oft zu Diskussionen innerhalb der Firma führt.

Das kann nachhaltig vermieden werden - mit einem **Firmen-Nichtraucherseminar**.

Und es bewährt sich:

Viele Unternehmen bieten Ihren rauchenden MitarbeiterInnen (und oft auch deren Angehörigen) die Teilnahme an einem internen Nichtraucherseminar an.

Die meisten Betroffenen möchten eigentlich schon lange aufhören und sind dankbar, diesen Weg **nicht alleine** gehen zu müssen.

Verstärkt wird die Motivation durch die Gruppe und somit **steigen die Erfolgchancen** jedes einzelnen Teilnehmers.

Wenn auch Sie Ihrem Unternehmen, Ihren KollegInnen und MitarbeiterInnen die Möglichkeit bieten wollen, bald ein gesünderes Leben führen zu können, wenn Rauchen am Arbeitsplatz in Ihren Firmenräumlichkeiten kein (Diskussions-)Thema mehr sein soll, dann machen Sie mit uns Ihren Betrieb zu einem zukunftsorientierten, vorbildlichen Unternehmen, in dem sich die ArbeitnehmerInnen gesund und wohl fühlen.

Wir halten ÖSTERREICHWEIT Firmenseminare ab.

Kontaktieren Sie uns!

Wir stehen Ihnen gerne mit sämtlichen dafür notwendigen Informationen zu Verfügung. Schnell und unkompliziert!

**+43 (0)1 9664162**  
**office@azur.at**

**WWW.AZUR.AT**

Joelle St. aus Wien:

"...ich muss sagen, dass ich nicht gedacht hätte, dass es so einfach ist!...Dieses Seminar waren die bestgenutzten sechs Stunden meines Lebens!"

Erika A. aus Gols:

"...Ihre Hilfestellungen haben reibungslos funktioniert und dadurch wurde ich zur 100%igen Nichtraucherin."

Sylvia R. aus Wien:

"...Seit meinem Besuch beim Seminar hat sich mein Leben verändert. Ich bin Nichtraucher und so stolz darauf! Ich habe kein Verlangen nach einer Zigarette, ich 'schmecke' mein Essen ganz anders, ich rieche alles ganz anders!...Dank Ihrer Hilfe freue mich zu sagen 'Ich bin Nichtraucherin'!..."

Ruth Sch. aus Wien:

"Nach etwa 45 Jahren exzessiven Rauchens habe ich im AZUR-Seminar meine letzte Zigarette geraucht. Seitdem bin ich clean...Niemand aus meinem Umfeld hat daran geglaubt, ehrlich gesagt, ich war auch skeptisch. Umso mehr freue ich mich und bin dankbar für die Hilfe auf meinem Weg zur Nichtraucherin. Ich kann Ihre Methode mit bestem Gewissen weiter empfehlen!"



**AZUR** AUFHÖREN  
ZU  
RAUCHEN  
**NICHTRAUCHER-SEMINARE**

THOMAS HALVA  
TEL: +43 1 9664162  
WWW.AZUR.AT

WWW.NICHTRAUCHERSEMINAR.AT

OFFICE@AZUR.AT

**AZUR** AUFHÖREN  
ZU  
RAUCHEN  
**NICHTRAUCHER-SEMINARE**

WEIL WIR WISSEN WIE'S GEHT

## DER EINSTIEG VOM AUSSTIEG

"Ich brauche keine fremde Hilfe um mit dem Rauchen aufzuhören!" Wer so denkt, hat es noch nicht (wirklich) versucht.

Mehr als 80% aller Versuche "ohne Hilfe" scheitern.

## DAS WARUM - SO KLAR

Sie wollen Ihr Leben wieder selbst in die Hand nehmen? Ein Leben in Freiheit, mit hoher Qualität und Freude?

Dann scheuen Sie sich nicht, kompetente Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Damit haben Sie schon den ersten Schritt zum Erfolg gemacht!



Das AZUR-Nichtraucherseminar basiert auf der sogenannten **Erkenntnismethode**, bei der alle Zusammenhänge verdeutlicht werden, die für einen erfolgreichen Ausstieg aus der Nikotinfalle notwendig sind.

Ohne diese Kenntnisse ist es kaum bis nicht möglich, leicht und dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören.

In unserem Kurs erhalten Sie sämtliche Informationen und werden an Ihr Ziel, NichtraucherIn zu werden, Stück für Stück herangeführt. Ohne Abschreckung, aber mit viel Motivation.

Schon während des Seminars, in dem immer noch Rauchpausen eingeplant sind, werden Sie merken, dass Sie immer weniger Verlangen danach haben. Oft wollen die TeilnehmerInnen die rituelle "letzte Zigarette" gar nicht mehr anzünden...

Damit auch Sie diese Erfahrung machen können, sind lediglich Ihre Bereitschaft zur Veränderung und Ihre Aufmerksamkeit für zirka sechs Stunden, die Sie dafür aufbringen sollten, erforderlich.

## DAS DANACH - SO SCHÖN

Es ist nicht "nur" ein Leben ohne Zigaretten, das Sie erwartet, es ist noch viel mehr:

### GESUNDHEIT

So oft haben Sie schon vom gesunden **rauch-freien** Leben geträumt, aber haben Sie sich wirklich die Bedeutung überlegt? Laut Statistik dauert das Leben eines Nichtraucherers um durchschnittlich **6-10 Jahre länger** als das eines Rauchers.



### VITALITÄT

Nach der letzten Zigarette steigt die **Vitalitätskurve** rapide an. Binnen kürzester Zeit werden Sie eine Verbesserung des allgemeinen körperlichen Befindens feststellen. Die **Herztätigkeit normalisiert sich**, Sie bekommen **mehr Ausdauer**, ermüden nicht so rasch und Ihr **Immunsystem wird stärker**.



### GENUSS

Die meisten RaucherInnen meinen, das Rauchen zu genießen. Vor allem die "besonderen" Zigaretten scheinen außerordentlich gut zu schmecken. Daher hat man als RaucherIn auch die Befürchtung, dass ein Leben ohne Zigaretten nicht 'schön' sein könnte. Diese Gedanken sind aber ein Teil einer raffinierten Falle, aus der es einen Ausweg gibt. Nur wenn Ihnen bewusst wird, dass es kein Genuss sein **kann**, RaucherIn zu sein, werden Sie das Leben



## RICHTIG GENIESSEN!

## MEDIZINISCH GESEHEN

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, verändern Sie nicht nur Ihre Lebensqualität, Sie ermöglichen auch Ihrem Körper, sich zu regenerieren. Und das ab den ersten Minuten!

So reagiert Ihr Körper nach der letzten Zigarette:

- **nach 20 Minuten:**  
normalisieren sich Puls und Körpertemperatur
- **nach 8 Stunden:**  
ist der Kohlenmonoxidspiegel im Blut gesunken und hat dem Sauerstoff Platz gemacht
- **nach einem Tag:**  
beginnt das Risiko für einen Herzinfarkt zu sinken
- **nach zwei Tagen:**  
verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn
- **nach drei Monaten:**  
haben sich Blutzirkulation und Lungenfunktion verbessert
- **nach neun Monaten:**  
sind Hustenanfälle und Verstopfung der Nasennebenhöhlen deutlich zurückgegangen
- **nach einem Jahr:**  
hat sich das Risiko für eine Erkrankung der Herzkranzgefäße halbiert
- **nach fünf Jahren:**  
ist das Schlaganfallrisiko deutlich gesunken
- **nach zehn Jahren:**  
hat sich die Gefahr, an Lungenkrebs zu sterben, halbiert
- **nach 15 Jahren:**  
entspricht das Risiko für einen Herzinfarkt dem eines Nicht-rauchers.



## AUFHÖREN IST NICHT DAS ENDE, SONDERN DER ANFANG!