

# Schluss mit dem lästigen Qualm

Eine Methode um mit dem Rauchen Schluss zu machen ist Hypnose

BEZIRK. Wer es schon mal probiert hat, weiß es: Alleine, und zwar dauerhaft, mit dem Rauchen aufzuhören, ist beinahe unmöglich, da diverse Blockaden in unserem Unterbewusstsein dies verhindern wollen. Um dauerhaft rauchfrei zu werden, ist es daher wichtig, die individuellen Ursachen und Gewohn-

nerschaft oder Familie. Die beste Möglichkeit diese unbewussten Blockaden zu lösen, ist eine Kombination aus Hypnose und Energetik. In einer geführten Tiefenmeditation werden eingefahrene Glaubens- und Verhaltensmuster aufgelöst. Dadurch kann der ursprüngliche Zustand eines Nichtraucher wiederhergestellt werden.

## Rauchfrei in das neue Jahr

heiten des Rauchens aufzulösen. Die Gründe, um mit dem Rauchen aufzuhören, liegen auf der Hand: Freiheit, Geschmacks- und Geruchssinn verfeinern sich, mehr Lebensenergie, endlich wieder tief durchatmen, bessere Fitness, mehr Geld auf dem Bankkonto, bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden sowie bessere Beziehungen in Part-

### Unterbewusstsein

Durch die Entspannung wird der für Veränderungen oft hinderliche Verstand temporär beiseitegeschoben. Das Unterbewusstsein hat dadurch die Möglichkeit, hinderliche Überzeugungen loszulassen und den ursprünglichen Zustand eines Nichtrauchers wiederherzustellen. Zusätzlich bekommt der künftige Nichtraucher mehr Energie, was die Selbstheilungskräfte des Körpers bei der Reinigung und Entgiftung un-



Hypnose hilft, um mit dem Rauchen aufzuhören. Foto: Martin Büdenbender

terstützt. Hypnose bezeichnet einfach nur einen schlafähnlichen Zustand. Der Klient ist jederzeit anwesend und bekommt alles mit. Ein gutes Rauchfrei-Training funktioniert schnell und effektiv und benötigt keinerlei Ersatzhandlungen und es kommt zu keinen Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme.

## Die Zeichen für Ihre Abhängigkeit

BEZIRK. Woran erkennen Sie eine mögliche Abhängigkeit? Viele Raucher spüren selbst, ob eine Abhängigkeit besteht, indem sie merken, dass sie Zigaretten in manchen Situationen oder regelmäßig einfach „brauchen“. Manchmal ist es auch nicht so einfach oder angenehm, sich die eigene Abhängigkeit einzugestehen. Freiheit fühlt sich einfach besser an als Abhängigkeit. Zeichen für eine mögliche Abhängigkeit sind zum Beispiel:

starkes Verlangen nach einer Zigarette (speziell in der Früh), ein oder mehrere vergebliche Versuche aufzuhören oder eine Zeit lang rauchfrei zu bleiben, regelmäßiges, meist tägliches Rauchen, Unruhe und Nervosität, wenn keine Zigaretten verfügbar sind oder aber auch die Vernachlässigung von Aufgaben und Interessen aufgrund des Rauchens.

## Rauchfrei ins neue Jahr durch Hypnosetherapie

GLINZENDORF. „Für mich persönlich ist es am Schönsten zu sehen, wie meine Kunden in ihre eigene Kraft und Verantwortung kommen und ihr Leben selbstbestimmt in die Hand nehmen“, sagt Christoph Bauer, der seine „Vital Praxis“ in Glinzendorf bereits seit zehn Jahren betreibt. Wer mit dem Rauchen aufhören will, ist bei Bauer richtig. Durch die effektive Kombination von Hypnose & Energetik gehört das Rauchfrei-Training nach Christoph Bauer zu den erfolgreichsten Raucherentwöhnungen am Markt. Die Praxis bietet aber auch noch viele weitere Angebote wie Gewichtsreduk-



Christoph Bauer betreibt seine Praxis schon seit 10 Jahren. Foto: zVg

tion, Rückführungen, Hilfe bei persönlichen oder beruflichen Herausforderungen und eine energetische Allergiebefreiung. [www.vipra.at](http://www.vipra.at) WERBUNG

**Vital Praxis**  
austria



Du möchtest endlich mit dem Rauchen aufhören?

**ENTSPANNT RAUCHFREI MIT DEM RAUCHFREI-TRAINING**  
nach Christoph Bauer

✓ OHNE Entzugserscheinungen, Ersatzhandlungen oder Gewichtszunahme

\* statt € 400, gültig bis 31.01.2020

Jetzt Termin vereinbaren:  
T. 0650/400 2881 (Glinzendorf)

[www.rauchfrei-training.at](http://www.rauchfrei-training.at)

NEUJAHRSGEBOT\*  
**€ 300,-**  
für 2 Sitzungen à 50 Min.