

Van het roken/vapen af, in één dag

Stoppen met roken

De Allen Carr training is een snelle en prettige manier om te stoppen met roken. Dankzij deze methode stoppen wereldwijd jaarlijks honderdduizenden mensen definitief met roken.

De knop gaat om

Bij de Allen Carr-methode zijn gezondheidsrisico's niet het uitgangspunt. Wij vertellen niet dat roken ongezond is. We laten geen griezelige plaatjes zien. Iedereen weet dat roken ongezond is en toch rook je door. In de training ga je begrijpen hoe geraffineerd het verslavingsmechanisme werkt. Je gaat ontdekken dat een sigaret het tegenovergestelde doet van wat je nu nog denkt dat het doet.

Dan ga je anders naar het roken kijken. In plaats van het jammer te vinden dat je niet meer 'mag' roken, ben je blij dat je niet meer 'hoeft' te roken... of anders gezegd: 'de knop gaat om'.

Bang niet voldoende gemotiveerd te zijn?

Dat denkt bijna iedere roker. In tegenstelling tot andere manieren van stoppen met roken wordt bij de Allen Carr-methode geen beroep gedaan op wilskracht. Als je maar nieuwsgierig bent! De motivatie ontstaat vanzelf, tijdens de training.

De training is ook zinvol en effectief voor mensen die het boek van Allen Carr kennen en er niet (meer) in slagen te stoppen. In de training wordt veel dieper ingegaan op een aantal aspecten zoals gewoonte en rookgedrag.

Effectiviteit

Verschillende onafhankelijke wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat de training zeer effectief is. Het slagingspercentage is aanzienlijk hoger dan bij andere methodes. Zie voor meer informatie onze website www.allencarr.be of scan de QR code.



BEL ONS

02 808 19 65

De training

De cursus bestaat in principe uit één groepstraining (10-15 personen) van ca 6 uur. Tijdens de training is nog volop gelegenheid om te roken. Pas aan het einde van de bijeenkomst rookt ieder de laatste sigaret. Als je behoefte hebt aan meer begeleiding kun je na de training korter durende follow-up trainingen bijwonen. Ook kan je onbeperkt gebruik maken van ondersteuning via e-mail, whatsapp of telefoon. Over het algemeen treedt geen gewichtstoename op. Wij besteden ook aandacht aan dat onderwerp en geven tips en adviezen. Allen Carr trainers zijn ervaringsdeskundig als ex-roker en kunnen zich heel goed verplaatsen in rokers.

Kosten

Het cursusgeld is € 300,- (ca 30 pakjes sigaretten). Dit bedrag is inclusief onbeperkte nazorg gedurende 1 jaar. Wij geven 3 maandengeldteruggarantie: als je binnen een periode van 3 maanden weer rookt krijg je het cursusgeld volledig terug betaald. Onder voorwaarde dat je nog minimaal twee kosteloze follow-up trainingen hebt bijgewoond. Duo-korting: € 50 korting p.p. als je partner, vriend, vriendin, ouder of kind deelneemt aan dezelfde training. Steeds meer ziekenfondsen vergoedtraining gedeeltelijk en/of bieden kortingsregelingen voor de leden. Wij hebben een overeenkomst met OZ, de Liberale Mutualiteit en Symbio.

Voor bedrijven

Allen Carr is partner van Syntra West, vormingsinstituut voor het KMO, en opgenomen in het opleidingenpakket. Allen Carr geeft wereldwijd bedrijfstrainingen in het kader van het gezondheidsbeleid van bedrijven.



Wij horen graag van je

Scan de QR code of ga naar www.allencarr.be voor meer informatie. Wij helpen je graag van het roken af.



VRAGEN? BEL ONS

02 808 19 65