

Vakantie vibes



Ik ga op vakantie en neem mee...

De zomer staat voor vrijheid. Ontspanning. Weg van routines. En toch... stoppen veel rokers hun gewoonte tóch in de koffer. Zonde, want juist vakantie is hét moment om los te laten. Gun jezelf een rookvrije vakantie en ervaar hoe het is om écht te genieten.

De training van **Allen Carr's Easyway** helpt je om in één dag te stoppen met roken – zonder ontwenningsverschijnselen, zonder gedoe. Zo neem je alleen mee wat écht telt: vrijheid, frisse lucht en een nieuwe start.

De Allen Carr-methode

Allen Carr ontwikkelde een training waarmee je in 1 dag kunt stoppen met roken. De training gaat niet in op alle bekende gezondheidsredenen om te stoppen. Die ken je immers al. Maar alle redenen waarom je wel rookt, worden tijdens de training tegen het licht gehouden. Dit geeft herkenning. Je krijgt inzicht in waarom je rookt; je gaat het verslavingsprincipe doorzien. Je leert inzien dat alle voordelen die jij denkt dat het roken voor je geeft, zoals bijvoorbeeld een rustmoment, 'valse' voordelen zijn. Als je inziet dat het roken je geen voordelen biedt, dan wil je helemaal niet meer roken en is stoppen eenvoudig en vanzelfsprekend.

De training

De training bestaat uit één bijeenkomst. Meedoen kan online in de vorm van een webinar of op één van onze trainingslocaties. Je kiest zelf wat het beste bij jou past. Aan het eind van de training rook je samen de laatste sigaret, waarna je definitief stopt met roken.

De trainers zijn zelf roker geweest. Zij weten precies wat jij doormaakt en hoe het is om te stoppen met roken. Zij hebben zelf ervaren hoe gemakkelijk stoppen met roken, dankzij de Allen Carr methode is.

Het succes

De Allen Carr training wordt in meer dan 50 landen ingezet. De training is bewezen effectief. Wereldwijd zijn in de afgelopen decennia al ruim 30 miljoen mensen gestopt met roken met behulp van de Allen Carr methode. Ook in Nederland zijn duizenden mensen gestopt. Het verbaast rokers dat het stoppen met behulp van deze methodiek zo makkelijk gaat.

Nazorg en persoonlijke ondersteuning

Vind je het toch moeilijk om het na de training vol te houden? Dan kun je gedurende een jaar lang gratis gebruik maken van telefonische ondersteuning, onze trainers staan 24/7 voor je klaar. Daarnaast kun je onbeperkt gebruik maken van gratis (online) vervoltrainingen, die circa 2 uur duren.

Trainingsdata & aanmelden

- Ga voor een actueel overzicht van de trainingsdata naar allencarr.nl.
- Heb je via jouw werkgever een werkgeverscode ontvangen? Dan kun je **gratis** deelnemen aan een training naar keuze.
- Na je aanmelding ontvang je een e-mail ter bevestiging en aanvullende informatie over de training.

Meer weten?

Ga voor meer informatie naar allencarr.nl of neem contact met ons op via 085 073 33 99.

**Stoppen met roken
volgens de methode
van Allen Carr**