

Sylter Rundschau, 03. April 2008

"Endlich Nichtraucher - Kursus soll Abschied vom blauen Dunst erleichtern"

Vor der Restauranttür stehen und im Regen hektisch eine Zigarette rauchen – das muss nicht sein. Die Lister Yoga- und Meditationslehrerin Katja Thomsen hilft Rauchern dabei, binnen 40 Tagen den Glimmstengeln abzuschwören. Das Entwöhnungsprogramm beginnt mit einem zweitägigen Aufenthalt im Wenningstedter Hotel Windrose. Hier lernen Gäste neben speziellen Atemtechniken, Körper- und Gesundheitsbewusstsein auch Übungen zur Stärkung des Nervensystems und der Willenskraft. Denn laut Katja Thomsen ist auf dem Weg zum Nichtraucher vor allem die mentale Stärke gefragt. Atemtechniken sollen dem „Schmacht-Gefühl“ entgegenwirken und kurze Übungen gegen den Stress eine Alternative zur Zigarette sein. Damit man dann zu Hause nicht wieder rückfällig wird, gibt es für die Kursteilnehmer das 40-Tage Programm als Hausaufgabe mit auf dem Rückweg. Für diese Einführung in das Entwöhnungsprogramm hat das Hotel Windrose ein besonderes Arrangement zusammengestellt: So können Gäste zwei Übernachtungen im Einzelzimmer buchen und erhalten zusätzlich eine 90 Minuten lange Yoga-Einführung, das dreistündige „Raucherentwöhnungsprogramm“ und eine Teilkörpermassage – inbegriffen das Frühstück und Abendessen. Der Preis pro Person im Doppelzimmer beträgt 539 Euro und im Einzelzimmer 599 Euro.