



**Autoversicherung**  
Jetzt wechseln und sparen!

Holen Sie gleich Ihr Angebot ab und überzeugen Sie sich von diesen Vorteilen:

- Niedrige Beiträge
- Top-Schadenservice
- Gute Beratung in Ihrer Nähe

**Handeln Sie!**

Kündigungs-Stichtag ist der **30.11.**  
Wir freuen uns auf Sie!

**Kundendienstbüro**

**Astrid Trischberger**  
Tel. 08861 90333  
Astrid.Trischberger@hukvm.de  
Christophstr. 65  
86956 Schongau

Mo. 8.30–12.30 Uhr  
Di. u. Do. 8.30–11.30 Uhr  
und 17.00–19.00 Uhr  
Fr. 8.30–11.00 Uhr



Mit Deutschlands bekanntestem Nichtraucher-Coach:

# Noch vor Weihnachten Nichtraucher werden

**Schongau** | „In nur drei Stunden dauerhaft zum Nichtraucher“, das verspricht Deutschlands bekanntester Hypno-Mentalcoach Peter-Phillip Koss. Erstmals hat er sich nun bereit erklärt, sein äußerst erfolgreiches Seminar in Zusammenarbeit mit unserem Magazin am Donnerstag 27. November im Schongauer Land anzubieten. Manchem stinkt es und manchem schmeckt es ... Rauchen ist erwiesenermaßen die größte Einzelursache für Erkrankungen und vorzeitige Todesfälle in Deutschland und auch in Bayern. Neben den gesundheitlichen Risiken verbraucht ein durchschnittlicher Raucher, der täglich eine Schachtel „vernichtet“ auch täglich 5,40 Euro, also gut 2000 Euro im Jahr. Dazu kommen jeden Tag etwa 2 Stunden Freizeit, die man fürs Rauchen vergeudet. In der Tat ist es so, dass ein Großteil aller Raucher gerne mit der ungeliebten Gewohnheit aufhören würde, wenn es eine Methode gibt, die nicht nur schnell und unkompliziert funktioniert, sondern möglichst auch ohne Entzugserscheinungen.

**Ungewöhnlich, aber effektiv!**

Solch ein ungewöhnliches, aber effektives Verfahren wendet Peter-Phillip Koss an. Selbst über 15 Jahre lang Raucher hat er als Hypno-Trainer eine Methode entwickelt, mit dem er bereits weit über 25.000 Menschen europaweit zu Nichtrauchern gemacht hat, und zwar ohne Pflaster, Kaugummis oder



Die Lunge eines gesunden Menschen (links) und zum Vergleich die eines Rauchers. Teerablagerungen rufen typische Symptome wie z.B. chronischen Husten, gehäufte Infekte und Atemnot hervor.

Tabletten, und vor allem auch ohne großartige Gewichtszunahme. „Das Geheimnis ist die Hypno-Active-Tiefenentspannung.“ erklärt uns Peter-Phillip Koss im persönlichen Gespräch, „Das ist keine Hypnose, sondern eine spezielle Form der Tiefenentspannung, bei der das Unterbewusstsein in effektiver Art und Weise aktiviert wird, um die gewünschten Ergebnisse sicher zu erzielen.“ Aus dieser Aussage kann man auch schon die einzige Grundvoraussetzung für eine er-

folgreiche Teilnahme am Seminar herauslesen: der Raucher muss es selbst wollen und nicht von anderen überredet werden, dann wird es auch funktionieren. Koss ist von seiner Arbeit überzeugt, und gibt auf sein Nichtraucherseminar sogar eine Garantie: „Wer nach dem Seminar nicht vollständiger Nichtraucher ist oder binnen 12 Monaten wieder anfängt, darf das Seminar bis zum Erfolg kostenlos wiederholen.“ Wir beim „altlandkreis“-Magazin waren der Meinung, ein

**>>> VERANSTALTUNGS-TIPP**

**Nichtraucher-Seminar in Schongau**

Zum Seminar „Nichtraucher in nur 3 Stunden“, das am 27.11.2014 von 18.30 bis 22.00 Uhr im Hotel Holl stattfindet, können Sie sich unter unter **Tel. 08841-6082599** anmelden oder näher informieren.

solches Seminar sollte auch in unserer Region stattfinden, deshalb konnten wir Peter-Phillip Koss überzeugen, noch vor der Jahreswende einen Termin, für unsere Leser in der Region anzubieten.

**Wie läuft das Seminar ab?**

Zunächst werden die Teilnehmer von Koss über die Vor- und Nachteile des Rauchens und des Aufhörens aufgeklärt, er spricht mit ihnen über die Bedeutung und Veranlassung immer wieder zu Rauchen. „Ich versuche den Menschen zu zeigen, dass das Rauchen nur sehr minderwertig ist gegenüber dem, was man davon hat, wenn man aufhört.“ Nach der Einführung findet die „innerliche Verabschiedung“ statt, dies ge-

schieht in Form eines Rituals, dem Rauchen der letzten Zigarette. Danach beginnt die hochwirksame, spezielle Hypno-Active Übung für die Teilnehmer. Irgendeiner Vorbereitung für die Teilnehmer bedarf es nicht, der Coach empfiehlt, die Sache ganz entspannt



Durch Hilfe zur Selbsthilfe will Peter-Phillip Koss seine Kunden zum Rauchstopp bewegen. Zahlreiche Seminare mit einer beachtlichen Erfolgsquote sprechen hierbei eine eigene Sprache.

**>>> ZUR PERSON**

**Peter-Phillip Koss und sein Verfahren**

Peter-Phillip Koss beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit autogener Tiefenentspannung für die unterschiedlichsten Einsatzgebiete. Er ist neben seinen Seminaren zur Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktion und gegen Stress insbesondere auch als Mentaltrainer und persönlicher Berater für Sportler, Prominente und andere Leistungsträger tätig. Er ist geprüfter Psychologischer Berater/Psychotherapeut nach dem HPG und hat etliche Spezialausbildungen im Bereich der the-

rapeutischen Hypnose und Tiefenentspannungsverfahren. Beim von ihm zusammen mit Ärzten und Wissenschaftlern entwickelten Hypno-Active-Verfahren handelt es sich im Gegensatz zur Hypnose um ein speziell zur Rauchentwöhnung entwickeltes hochwirksames Mentaltraining, bei dem der Teilnehmer immer bei vollem Bewusstsein ist und die Kontrolle über sich behält. Es ist vergleichbar mit einem Mentalcoaching, wie es im Spitzensport praktiziert wird. Weitere Informationen auch unter [www.hypno-active.com](http://www.hypno-active.com). Dort kann man sich jetzt zum Seminar auch anmelden.

anzugehen. Es darf bis direkt vor dem Seminar, ganz normal weiter geraucht werden.

**80 bis 90 Prozent sind heute Nichtraucher**

Befragt nach der Erfolgsquote seines Verfahrens, ist Peter-Phillip Koss ganz ehrlich: „normalerweise gelingt es den meisten, mit Hypno-Active dem Rauchen zu entsagen, es gibt aber auch Ausnahmesituationen, in denen ein Rückfall unter Umständen möglich wäre – also extremste Stresssituationen, wenn etwa der Partner plötzlich schwer erkrankt, oder man beispielsweise

seinen Arbeitsplatz verliert. Allerdings sorgt die mitgelieferte CD, welche im Seminar-Preis bereits inbegriffen ist dafür, dass man auch in solchen Situationen dann stark bleibt. Unsere Erfolgsquote liegt heute zwischen 80 und 90 Prozent aller Teilnehmer.“ Dabei unterscheidet Koss nicht zwischen der Hausfrau oder dem Unternehmer, oder zwischen dem Genussraucher und dem Kettenraucher, lediglich Menschen mit psychischen Beschwerden oder die in psychologischer Behandlung sind, können an dem Seminar nicht teilnehmen, „da jegliche Entspannungstechnik für Menschen mit Depressionen, Psychosen oder Schizophrenie auch Risiken birgt.“ Die Kosten für das dreistündige Seminar belaufen sich auf 198 Euro pro Teilnehmer, inklusive aller Materialien sowie der hochwirksamen Therapie-CD – ein Betrag den ein Raucher innerhalb weniger Wochen bereits wieder eingespart hat.

