

Selbsthilfe aus der Sucht

09.09.2015, 14:47 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Verlag Kern GmbH*



Verlag Kern GmbH

In „Einfach Rauchfrei“ leitet Helga Meyer-Gieschen dazu an, aus eigener Kraft zum Nichtraucher zu werden

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? In dem übersichtlichen Ratgeber „Einfach Rauchfrei“, der jetzt im Verlag Kern erschienen ist, gibt es Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Autorin Helga Meyer-Gieschen entdeckte im Laufe ihres Lebens ihre medialen und heilenden Fähigkeiten. Heute bietet sie unter Anderem ganzheitliches Coaching für Paare und

Raucherentwöhnung an. Aus dieser praktischen Erfahrung heraus leitet sie Schritt für Schritt an, zu erkennen, warum jemand raucht, analysiert die stofflichen und psychischen Hintergründe der Sucht.

Helga Meyer-Gieschen zeigt ihren Leserinnen und Lesern einen Weg, wie sie es aus eigener Kraft schaffen können, ohne Ersatzmittel oder Verlustgefühle, ein für alle Mal erfolgreich zum Nichtraucher zu werden - egal ob es ihr erster Versuch ist oder ob sie schon öfter erfolglos versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören.

Einfach Rauchfrei

Ratgeber

© by Verlag Kern GmbH

© Inhaltliche Rechte beim Autor

1. Auflage, September 2015

Autorin: Helga Meyer-Gieschen Sprache: deutsch, broschiert, 96 Seiten ISBN: 9783957161-703

ISBN E-Book: 9783957161-895

Buch: 9,90 € – E-Book 4,99 €

www.verlag-kern.de/unsere-bucher/einfach-rauchfrei/

Nachfragen richten Sie bitte an Verlag Kern GmbH - Bahnhofstraße 22 – 98693 Ilmenau

Tel. 03677 4656390

Mail: kontakt@verlag-kern.de

www.verlag-kern.de

Portrait

Der Verlag Kern besteht seit 2006 und hat sich bereits einen starken Namen in der Branche erarbeitet. Zahlreiche Autoren finden den Weg zu Verlag, weil hier die Autoren noch im Mittelpunkt stehen. Das Verlagsprogramm umfasst alle gängigen Genres von der Belletristik über Kriminalerzählungen, Biografien, Ratgeber, Reiseliteratur, Fantasy, Science-Fiction, Horror, Esoterik, Erotik, Action, Kinderbücher bis hin zur Lyrik. Alle Bücher sind im gesamten Buchhandel oder direkt im Verlag auch als E-Book erhältlich. Da bis auf sehr wenige Ausnahmen neue Autoren in den großen Verlagen keine Chance mehr haben, überhaupt im Lektorat zu landen, hat sich die Inhaberin zur Aufgabe gemacht, alles dafür zu tun, ehrgeizigen Literaten die Möglichkeit zur Veröffentlichung ihrer Werke zu geben. Der Verlag Kern ist Mitglied im Börsenverein des Deutschen Buchhandels und betreibt einen eigenen Online-Shop.

News-ID: 869552 • Views: 616 (Stand: 13.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/869552/Selbsthilfe-aus-der-Sucht.html>