



**MEHR VERZICHT. MEHR GEWINN.**

**21. APRIL – 13. JUNI 2019**

[www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

# MEHR VERZICHT. MEHR GEWINN.

Verzichte länger und gewinne noch mehr Freiheit und Lebensqualität.

- > Verlängere deinen Verzicht um 6–12 Wochen auf [www.next.timeoutschweiz.ch](http://www.next.timeoutschweiz.ch).
- > Verzichte weiter auf Kaffee, Alkohol, Social Media, Süssigkeiten, unliebsam gewordene Gewohnheiten oder sonstigen Ballast.
- > Lebe deine Freiheit und führe ein selbstbestimmtes Leben.
- > Sammle mehr erfolgreiche Tage und sei stolz auf dich.

time:out ist ein Angebot des Blauen Kreuzes. Das Projekt wird durch den Nationalen Alkoholpräventionsfonds finanziell unterstützt.