

 **time:out**
new year



**NEUES JAHR. NEUER VERZICHT.
NEUER GEWINN.**

Auf Alkohol verzichten und mit time:out trocken durch den Januar.

1. – 31. JANUAR 2020



anmelden unter:
www.timeoutschweiz.ch

NEUES JAHR. NEUER VERZICHT. NEUER GEWINN.

Gewinne Freiheit und Lebensqualität durch einen Alkoholverzicht im Januar.

England macht es vor: Dort ist «Dry January» ein Grosserfolg mit über 4 Millionen Menschen, die während eines Monats auf Alkohol verzichten. Wie viel schaffen wir in der Schweiz?

- > Registriere dich auf www.timeoutschweiz.ch oder mittels Anmeldetalon.
- > Verzichte für 1–4 Wochen auf **Alkohol**.
- > Spare Geld und gönne deinem Körper Zeit zur Regeneration.
- > Gewinne besseren Schlaf, Wohlbefinden und Gesundheit.
- > Sammle Erfolgserlebnisse, alleine oder in einer Gruppe.

Das Blaue Kreuz wird durch
das Bundesamt für Gesundheit
unterstützt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Medienpartner
der Aktion time:out:

Life
Channel