



**MEHR VERZICHT. MEHR GEWINN.**

**12. APRIL – 4. JULI 2020**



anmelden unter:  
[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.

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