

## Anmelde- und Bestelltalon

Vorname

---

Name

---

Strasse

---

PLZ, Ort

---

männlich  weiblich Jahrgang: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse:

---

Zukünftige Informationen zur Aktion time:out bitte per

E-Mail  Postversand

Gruppenname:

---

(bei Gruppenanmeldung nötig)

bitte frankieren  
à affranchir  
ad affrancare

### Blaues Kreuz Schweiz

Geschäftsstelle  
Lindenrain 5  
CH-3012 Bern

# MEINE ERFOLGE MOTIVIEREN MICH.

Träger der Aktion ist  
das Blaue Kreuz.  
Während der Aktionszeit berichtet  
Radio Life Channel über time:out.



an diesen Tagen habe ich es geschafft!

	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	05. – 11. März
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. – 18. März
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. – 25. März
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. – 01. April
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	02. – 08. April
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	09. – 15. April

Karfreitag

Karsamstag

### Kontaktadresse

**Blaues Kreuz Schweiz**  
Geschäftsstelle  
Lindenrain 5  
CH-3012 Bern

E-Mail: [timeout@blaueskruz.ch](mailto:timeout@blaueskruz.ch)  
[www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)



# MEHR FREIHEIT MEHR ZEIT MEHR LEBENSQUALITÄT



# time:out

5. März – 15. April 2017

**LASS  
WEG,  
WAS  
ZUVIEL  
IST!**

**Gewinne Zeit und ein Stück Freiheit. Steigere dein Wohlbefinden und verschaff dir ein Plus an Lebensqualität.**

Gelingt es dir, eine unliebsame Gewohnheit umzustellen, dein Verhalten zu ändern und für eine bestimmte Zeit zu verzichten?

**Dann lass dich herausfordern und nimm dir ein time:out!**

**So machst du mit ...**

Mitmachen kannst du als Einzelperson, als Minigruppe (3–5 Personen) oder als Maxigruppe (ab 6 Personen). Besuche die Homepage [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch) und melde dich/deine Gruppe an oder verwende den Talon in diesem Flyer.

Du kannst nur gewinnen. Alle Anmeldungen bis zum 7. April nehmen an der Verlosung vom 18. April teil.

**Gesponserte Hauptpreise:**

1. Preis: Einkaufsgutschein im Wert von CHF 500.–
2. Preis: Ein verlängertes Weekend für zwei Personen im Doppelzimmer mit Dusche/WC in der Backpackersvilla in Interlaken

Viele weitere attraktive Preise sind zu gewinnen. Zudem werden für Gruppen Sonderpreise verlost. Um mehr darüber zu erfahren besuche unsere Webseite.



**LASS  
DICH  
HERAUS-  
FORDERN!  
WORAUF  
VERZICHEST  
DU?**

**CHALLENGE**

**ICH  
MACHE  
MIT.**

**Ich verzichte auf ...**

z. B. Alkohol, Cannabis, Tabak, Social Media, TV, Games, Massenmedien (Medienflut), permanente Erreichbarkeit, motorisiertes Transportmittel, Süssigkeiten, Süssgetränke, Kaffee, Energy-Drinks, Fleisch

Tipp: Wähle höchstens zwei Dinge aus, auch eine Reduktion ist ein Erfolg!

**und gönne mir ...**

z. B. Kinobesuch, Wellnessabend, Buch, Bewegung, Sport, Zeit mit Freunden oder der Familie, Zeit für mein Hobby

**meine Verzichtsdauer**

- ganze Verzichtsdauer von 6 Wochen
- 5 Wochen
- 4 Wochen
- 3 Wochen
- 2 Wochen
- 1 Woche

Wer mitmacht und/oder Material bestellt, kann dies auch unter [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch) tun.

Einsendeschluss Verlosung:  
7. April 2017

**Ich bestelle Aktionsmaterial**

\_\_\_\_\_ Aktionsflyer time:out (gratis)

Eine Ideenmappe mit vielen Tipps findest du unter [timeoutschweiz.ch](http://timeoutschweiz.ch) als download.

**Informationen zu**

- Alkohol
- Tabak
- Cannabis
- Medikamente
- Essstörungen
- Ernährung
- Internet /TV

**weitere Informationen**

- Alkoholfreie Cocktails/ Blue Cocktail Bar
- Ferienlager für Kinder und Jugendliche
- roundabout  
Streetdance-Angebot für junge Frauen